آشپزی روز با مایکروویو

MICROWAVE



نشر عقیل

نویسنده : لیلا مرادی

بسم الله الرحمن الرحیم

آشپزی با ماکروفر

تألیف:

لیلا مرادی

مرادی، لیلا، ۱۳۵۱ -
آشپزی با ماکروفر روز/ مؤلف لیلا مرادی.-- تهران: عقیل، ۱۳۸۴
۱۷۶ ص.
ISBN: 964-7689-56-X
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
۱. آشپزی با مایکروویو. ۲. آشپزی. الف. عنوان.
۵آ۴م/TX۸۳۲ ۶۴۱/۵۸۸۲
کتابخانه ملی ایران ۴۲۰۵۰-۸۳م

انتشارات عقیل
تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارمری پلاک ۱۸۰
تلفن ۶۶۴۱۶۲۹۶ - ۶۴۹۷۷۸۷

آشپزی با ماکروفر

تألیف ● لیلا مرادی
حروفچینی و صفحه آرایی ● جهان‌فارس - ۶۹۵۴۸۵۰
لیتوگرافی ● برنا
چاپ ● سمارنگ
نوبت چاپ ● هفتم / ۱۳۸۸
تیراژ ● ۵۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۶۴-۷۶۸۹-۵۶-X ISBN: 964-7689-56-X

قیمت: ۲۹۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه

شرط اصلی پخت و پز موفقیت‌آمیز توسط ماکروفر، شناخت صحیح عملکرد آن است. زیرا باعث می‌شود ما بفهمیم که چرا بعضی از غذاها در این دستگاه سریعتر پخته شده و طعم بهتری دارند.

✓ طرز کار دستگاه ماکروفر

امواج ماکروفر درست مثل امواج رادیوئی به دسته امواج الکترومغناطیسی تعلق دارند. این امواج در دستگاه تبدیل به گرما می‌شود. گرمای اصطکاکی این گرما وقتی تولید می‌شود که امواج‌ها به درون موادغذایی نفوذ کرده و مولکول‌های آن را به ارتعاش در می‌آورند. به همین دلیل مولکول‌ها به سرعت با هم برخورد کرده و گرمای مورد نیاز برای پخت و پز را ایجاد می‌کنند. مولکول‌های آب از این نظر بالاترین حد رسانا بودن را دارا هستند. مولکول‌های آب در هر ثانیه دو و نیم میلیارد بار حرکت می‌کنند. البته مولکول‌های آب در تمام موادغذائی وجود دارند اما با غلظت‌های متفاوت به همین دلیل هم موادغذائی که حاوی آب بیشتری هستند سریعتر می‌پزند.

✓ پخت و پز بدون هدر رفتن انرژی

پس می‌بینیم که گرما مستقیماً در درون مواد ایجاد می‌شود. به این ترتیب لازم نیست مثل پخت معمولی اول ظرف و بعد آب درون ظرف گرم شود. به همین دلیل هم هدر رفتن گرما و زمان به کمترین حد می‌رسد. موادغذائی از طریق آب میان بافتی خود می‌پزند و به همین دلیل هم طعم و ویتامین‌های آن‌ها کاملاً حفظ می‌شود امواج ماکروفر از موادی مثل شیشه،

چینی، سرامیک، کاغذ و بعضی مواد پلاستیکی و ملامینی عبور می‌کنند. فقط استفاده از فلزات و ظروف فلزی ممنوع است زیرا امواج را مانند آینه‌ای باز می‌گردانند. امواج ماکروفر نمی‌توانند به درون محفظه‌های فلزی نفوذکرده و یا از درون آنها به بیرون تابیده شوند بلکه مستقیماً منعکس می‌شوند طراحی و ساخت دستگاههای ماکروفر هم براساس همین اصل پایه‌ریزی شده‌اند طوری که امواج هرگز نمی‌توانند به بیرون نفوذ کنند.

✓ تبدیل انرژی به گرما

محفظه درون دستگاه دارای دیواره‌های فلزی است که با طول موج دستگاه تنظیم شده است. از طریق دریچه‌ای که در سقف دستگاه تعبیه شده انرژی ساطع می‌شود که به طور یکسان در درون دستگاه پخش می‌شود زمانی که امواج در درون موادغذائی نفوذ می‌کنند ابتدا کمی ضعیف می‌شوند زیرا انرژی تبدیل به گرما شده است اما بعد از طریق بازتاب امواج توسط دیواره‌های دستگاه امواج دوباره تقویت می‌شوند به همین دلیل هم غذا به طور یکسان و یکدست پخته می‌شود چون امواج از همه طرف به آن وارد می‌شوند. وجود قطعات فلزی مثل فویل‌های آلومینیوی نه تنها مانع از پخت غذا شده بلکه از آنجاییکه فلز باعث انعکاس دوباره امواج می‌شود می‌تواند به دستگاه صدمه بزند.

✓ انواع دستگاه‌های ماکروفر

اصولاً دستگاه‌های ماکروفر از روی مقدار وات که توانائی دستگاه را نشان می‌دهد. تقسیم‌بندی می‌شوند. مثلاً ۵۰۰ وات، ۶۰۰ تا ۶۵۰ وات و ۷۰۰ تا ۷۸۰ وات. در دستگاههایی که توان آن‌ها پایین است، برای پخت‌وپز و گرم‌کردن موادغذایی به مدت زمان بیشتری نیاز است.

✓ درجه‌بندی توان دستگاه

دستگاه‌ها معمولاً دارای دو درجه، چهار درجه و یا درجات بیشتری بود. و یا فاقد درجه هستند. مثلاً در دستگاهی که چهار درجه دارد ۹۰ وات ۱۸۰ وات ۳۶۰ وات و ۶۰۰ وات

وجود دارد. این طبقه‌بندی برای ذوب کردن یخ موادغذایی یخ‌زده و یا گرم کردن غذا مهم است. دستگاه‌هایی که ساعت دیجیتالی دارند می‌توان تا ۹۹/۹۹ دقیقه تنظیم کرد و دستگاه‌های معمولی را تا ۳۰ و یا ۶۰ دقیقه.

✓ استفاده از ظروف مناسب

بهترین ظروف برای استفاده در ماکروفر ظروفی هستند که از جنس بلور، سرامیک و چینی بوده و بتوان از آنها در فر هم استفاده کرد.

اگر در مورد ظرفی دچار تردید هستید می‌توانید از این تست استفاده کنید:

ظرف خالی را به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در بالاترین درجهٔ دستگاه قرار دهید. اگر ظرف سرد ماند و یا کمی ولرم شده قابل استفاده در ماکروفر است. اما اگر داغ شود نمی‌توان از آن استفاده کرد. ظرفی که برای ماکروفر استفاده می‌شود فقط باید از طریق گرمای غذایی که در آن پخته شده است گرم شود. توجه: ظروف چینی بسیار ظریف و یا کریستال‌های حاوی سرب ممکن است در درون دستگاه به علت گرما بشکنند. در ضمن ظروفی که دارای نقش و نگاری با آب طلا هستند نیز می‌توانند جریان امواج را به فرستنده برگردانده و به دستگاه صدمه بزنند.

در ظروف گرد یا بیضی شکل غذا بهتر از ظروف چهارگوش می‌پزد. زیرا در ظروف چهارگوش، امواج در گوشه‌های ظرف انباشته شده و غذا در آن قسمت‌ها خشک می‌شود.

تذکر: گرمایی را که از طریق داغ کردن و پخته شدن در ظرف ایجاد می‌شود، نباید دست کم گرفت پس استفاده از دستمال برای در آوردن ظروف، فراموش نشود.

✓ پلاستیک و کاغذ

باید از ظروف پلاستیکی استفاده کرد که در مقابل گرما و حرارت مقاوم باشند. پس نمی‌توان از هر نوع ظرف پلاستیکی در دستگاه ماکروفر استفاده کرد. می‌توان از کیسه‌های پلاستیکی مخصوص پخت‌وپز در فر همچنین در دستگاه ماکروفر نیز استفاده کرد اما بدون گیرهٔ فلزی آنها. فراموش نکنید که با سوزن چند سوراخ‌ریز روی کیسه ایجاد کنید تا بخار

داخل کیسه به حد انفجار نرسد.

اگر ظرف، در نداشته باشد می‌توانید از یک بشقاب و یا فویل مخصوص ماکروفر استفاده کنید. بشقاب‌ها و لیوان‌های کاغذی را می‌توان به صورت کوتاه مدت در ماکروفر استفاده کرد.

✓ پخت سریع

امروزه هر کس بر این نکته واقف است که دستگاه ماکروفر برای گرم کردن و با ذوب کردن انجماد مواد یخ‌زده، کاملاً مناسب است. اگر روش پخت‌وپز به درستی اجرا شود، زمان و انرژی زیادی صرفه‌جویی خواهد شد. مواد غذایی بدون استفاده از چربی و با آب کم، خوب می‌پزند. به همین دلیل و نیز به علت زمان کوتاه پخت، عطر، طعم و ویتامین‌های غذا حفظ می‌شوند. مسئله مهم نوع غذایی و مقدار آن است.

✓ رنگ و طعم غذا

سبزیجات و ماهی‌ها برای استفاده در ماکروفر، ایده‌آل هستند. رنگ و بوی سبزیجات و طعم ماهی‌ها بخصوص، کاملاً حفظ می‌شود. سوپ‌ها به سرعت آماده شده، ته نگرفته و نمی‌سوزند. البته بهتر است اگر مقدار غذا زیاد باشد از همان روش معمول پخت روی گاز استفاده کرد همین طور در مورد پخت غلات، نخود، لوبیا و...گوشت مرغ و پرنده به سرعت در دستگاه پخته و لطیف می‌ماند. البته پوست مرغ در دستگاه سرخ نمی‌شود شما می‌توانید پوست مرغ را کاملاً بکنید یا اینکه روی آن خردل، سُس سویا و یا پودر فلفل بمالید. قطعات بزرگ گوشت و استیک را بهتر است که به روش معمولی و در ماهی‌تابه سرخ کنید. چون در ماکروفر غذاها سرخ نمی‌شوند.

البته قطعات فیله و راگو برای پخت در ماکروفر بسیار مناسب هستند.

در مورد غذاهائی هم که با تخم‌مرغ تهیه می‌شوند باید دقت شود، زیرا سفیده و زرده همزمان می‌پزند. سپس یا باید زرده و سفیده را جدا کرد و یا اینکه آنها را خوب مخلوط کرد مثل املت تخم‌مرغ آب‌پز یا نیمرو که زرده آن شل باشد را باید روی گاز تهیه کرد. تخم‌مرغ

درسته را نباید در دستگاه قرار داد چون بلافاصله منفجر می‌شود.

✓ استفاده از مواد غذایی تازه

آشپزی خوب با تهیه و انتخاب مواد خوب و تازه آغاز می‌شود. اگر سبزیجات تازه نباشند با پختن نه تنها نرم و خوشمزه نمی‌شوند بلکه سفت و خشک می‌شوند چون رطوبتشان را از دست داده‌اند.

✓ آماده کردن مواد

در دستگاه ماکروفر، امواج حدوداً تا عمق ۳ سانتیمتر در مواد غذائی نفوذ می‌کند. به همین دلیل تکه‌های کوچکتر مواد یا غذاهائی که کم ارتفاع هستند بهتر می‌پزند. پس در هنگام آماده کردن مواد به این نکات توجه داشته باشید. مثلاً بهتر است گل کلم را به جای اینکه درسته در دستگاه قرار دهید به قطعات کوچک خرد کنید و یا مثلاً پودینگ را در چند ظرف کوچک بریزید. موادی که دارای پوسته ضخیم و کلفت هستند ممکن در هنگام پختن، بترکند. پس بهتر است که پوست آنها را از چند جا سوراخ کنید. هیچگاه از تخم‌مرغ درسته و با پوست در دستگاه استفاده نکنید.

اگر مقدار زیادی از مواد را می‌پزید پس بهتر است آن را برگردانده یا هم بزنید تا بطور یکسان بپزد.

از آنجائی که مدت زمان طبخ کوتاه شده و آب کمتری مورد استفاده قرار می‌گیرد عطر غذاها کاملاً باقی می‌مانند. پس به کمک کمتری هم برای طعم دادن به غذا نیاز هست. بهتر است به گوشت و ماهی بعد از پخته شدن نمک اضافه کرد، زیرا نمک رطوبت مواد غذایی را به خود جذب می‌کند.

می‌توان از مصرف چربی کاملاً صرف نظر کرد.

در هنگام پخت، مایعات رطوبت درون مواد غذایی به سطح آن منتقل شده و از خشک شدن سطح آن جلوگیری می‌کند. البته موادی که دارای چربی بیشتری هستند و پختنشان بیشتر طول می‌کشد. کمی قهوه‌ای خواهد شد.

✔ پخت صحیح

حتماً باید به این مسئله توجه کنید که همهٔ موادغذایی که را از ماکروفر خارج می‌کنید هنوز تا پنج دقیقه بعد به پخته شدن ادامه می‌دهند. این مسئله بخصوص در مورد غذاهائی که تخم دارند بیشتر صدق می‌کند. سفیدهٔ تخم‌مرغ به سرعت سفت می‌شود و مرکز مواد غذائی شیرین به شدت گرم می‌شوند.

✔ وات یعنی توان

هر قدر رقم واتی که انتخاب می‌شود بالاتر باشد، توان ماکروفر بیشتر خواهد شد استفاده از تمام توان دستگاه بستگی به نوع مواد غذایی دارد. دستگاه ماکروفر هم درست مثل پخت و پز با گاز است یعنی شما نمی‌توانید مواد لطیف را با درجهٔ بالا بپزید. به هر حال استفاده از توان کم باعث افزایش زمان پخت می‌شود در ضمن هر قدر مقدار مواد غذایی بیشتر شود باز هم زمان پخت زیادتر می‌شود.

✔ ذوب کردن انجماد مواد غذائی یخ‌زده

معمولاً باید برای از بین بردن انجماد مواد یخ‌زده از پایین‌ترین توان دستگاه استفاده کرد. انرژی باید به آرامی تا مرکز مواد غذائی نفوذ کند. در این صورت موادغذائی به تدریج حالت یخ‌زدهٔ خود را از دست می‌دهند بدون اینکه سطح آنها گرم و یا حتی پخته شود. این مسئله بخصوص در مورد قطعات بزرگ موادی مثل ماهی، گوشت و ماکیان صدق می‌کند. زمانی که به درستی و به شکل یک دست یخ مواد از بین رفت آنها به طور یکسان می‌پزند و این امر بخصوص در مورد مرغ و ماکیان بسیار مهم است. غذاهای پختهٔ یخ‌زده هم باید به آرامی و کم‌کم گرم شوند در غیر اینصورت در حالیکه مغز آن‌ها هنوز یخ است سطح آنها گرم و خشک می‌شود. هم‌زدن غذا و زیرورو کردن آن در صورت امکان به باز شدن یخ غذا سرعت می‌دهد. قطعات مواد غذائی نباید ضخیم باشند.

سبزیجات را می‌توان در حین ذوب کردن یخ، پخت.

✔ گرم کردن غذاها

گرم کردن غذاهائی که از قبل پخته شده‌اند بسیار آسان بوده و سریع انجام می‌شود در حالیکه غذا طعم غذای تازه پخته شده را دارد. باید هر پرس غذا را در بشقاب ریخته و به مدت پنج دقیقه در ماکروفر قرار داد. البته این مدت زمان بستگی به مقدار غذا و سردی آن دارد. اساساً باید غذا را با درپوش گرم کرده تا سطح آن خشک نشده و نیز ذرات غذا به اطراف نپاشد در صورت امکان غذا را هم‌زده و زیرورو کنید. غذا در هنگام گرم شدن منبسط شده و حجم آن زیاد می‌شود، از قرار دادن کنسرو مواد غذایی و ظروف آلومینومی در دستگاه پرهیز کنید.

سوپ‌ها و خوراک‌ها



- ☑ سوپ نخودفرنگی با مرغ
- ☑ سوپ پیاز
- ☑ گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی با پودر کاری
- ☑ سوپ سرد سیب‌زمینی با خاویار
- ☑ خوراک سیب‌زمینی و هویج
- ☑ خوراک ماهی
- ☑ بارش سریع
- ☑ سوپ سبزیجات با گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای
- ☑ سوپ سبزیجات (میفسترونه)

این رسم قدیمی و خوب پختن مواد مختلف در یک قابلمه، در دستگاه ماکروفر هم امکان‌پذیر است. بعلت زمان کوتاه پخت شکل و رنگ سبزیجات در سوپ حفظ می‌شود و می‌توان این غذاها را در همان ظرفی که برای سرو شدن انتخاب شده‌اند سر سفره گذاشت. اما بیش از چهار ظرف را نمی‌توان به یکباره در ماکروفر تهیه کرد و بخصوص اگر غلات در سوپ وجود داشته باشد بهتر است سوپ را در قابلمه و روی گاز تهیه کرد از آنجائیکه سوپ‌ها و برای نگه‌داری در فریزر بسیار مناسب هستند، می‌توان مقدار زیادی از آنها را به روش معمول تهیه کرده و در فریزر نگه‌داشت تا در زمان لزوم به سادگی در ماکروفر گرم شوند.

سوپ نخودفرنگی با گوشت مرغ

مواد لازم برای دو نفر

پیاز	۳ تا ۴ عدد (کوچک)
گل‌کلم	۱۵۰ گرم
نخودفرنگی	۱۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۲۰۰ گرم
سینهٔ مرغ	۱۵۰ گرم
آب مرغ	۳۰۰ میلی‌لیتر
تره خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
پودر اُرگانو	نوک قاشق چایخوری

۱ ـ پیاز را پوست کنده و ریز خرد کنید. گل‌کلم را پاک کرده، قسمت کرده و بشوئید نخودفرنگی را پاک کرده و بشوئید. پوست گوجه‌فرنگی را بگیرید (برای اینکار می‌توانید گوجه‌فرنگی‌ها را به مدت چند ثانیه در آب کاملاً جوش انداخته و فوراً از آب خارج کنید.) سپس به صورت نوارهای باریک خرد کنید.

۲ ـ پوست مرغ را بکنید سپس شسته و پس از خشک کردن به قطعات کوچک برش دهید.

۳ ـ پیاز خرد شده (یک قاشق غذاخوری نگه‌دارید) و گل‌کلم را در ظرف بریزید. نمک، فلفل و پودر اُرگانو را روی آن‌ها بپاشید. به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

۴ ـ آب مرغ داغ را به مواد قبلی اضافه کرده، در ظرف را ببندید و به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید. سپس نخودفرنگی‌ها را اضافه کرده و ۲ دقیقه دیگر هم با توان ۶۰۰ وات به پختن ادامه دهید.

۵ ـ گوشت مرغ را به ظرف اضافه کنید و ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

۶ ـ گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و ۳۰ ثانیه دیگر با توان ۶۰۰ وات، پختن را ادامه دهید.

۷ - در آخر، نمک و فلفل به اندازهٔ لازم به غذا اضافه کنید، با ترهٔ خرد شده و پیاز خرد شده تزئین کرده و سرو کنید.

زمان لازم برای پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۷۶۰=۱۸۲ کیلوکالری

۲۲ گرم پروتئین

۲ گرم چربی

* * *

سوپ پیاز

مواد لازم برای چهار نفر

پیاز	۵۰۰ گرم
کره یا مارگارین	۵۰ گرم
آب گوشت	$\frac{۳}{۴}$ لیتر
پنیر گودا	۱۰۰ گرم
نان باگت	۱ عدد

۱ـ پیاز را پوست کنده حلقه حلقه کنید بعد آنرا در ظرف مناسب بریزید کره یا مارگارین را تکه تکه کرده روی پیازها قرار دهید در ظرف را ببندید و به مدت ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید یکی دوبار پیازها را هم بزنید.

۲ـ آب‌گوشت را اضافه کنید کمی Thymu و فلفل روی آن بپاشید ابتدا به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات و بعد ۱۰ دقیقه با توان ۳۶۰ وات به پختن ادمه دهید.

۳ـ در این بین پنیر گودا را رنده کنید نان باگت را حلقه حلقه برش دهید و پنیر رنده شده را روی حلقه‌های نان بپاشید نان‌ها را به شکل دایره در بشقاب بچینید در مدت ۵ دقیقه و با توان ۶۰۰ وات بگذارید تا پنیرها آب شوند نان‌ها را به همراه سوپ سرو کنید.

مدت زمان لازم برای پخت ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلو ژول ۱۵۹۶=۳۸۲ کیلو کالری

۱۳ گرم پروتئین

۱۹ گرم چربی

* * *

سوپ گوجه فرنگی و سیب زمینی با پودر کاری

مواد لازم برای چهار نفر

سیب زمینی کوچک	۵۰۰ گرم
کره	۱ قاشق غذاخوری
پودر کاری	۱ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی	۵۰۰ گرم
بذر خردل	۱ قاشق غذاخوری
کنجد	۱ قاشق غذاخوری

۱ـپوست سیب‌زمینی‌ها را بکنید و به چهار قسمت تقسیم کنید. کره را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات ذوب کرد و پودر کاری را به آن اضافه کنید. سیب‌زمینی‌ها را اضافه کنید و ۲ قاشق غذاخوری آب و نمک داخل آن بریزید. در ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

۲ـبرای گرفتن پوست گوجه فرنگی‌ها آنها را به همراه ۱ قاشق غذاخوری به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۴۵۰ وات گرم کنید. یک بار گوجه‌ها را برگردانید. بعد آنها در آب سرد انداخته، پوستشان را جدا کرده و به هشت قسمت برش دهید.

۳ـگوجه‌فرنگی‌ها را به سیب‌زمینی‌ها اضافه کنید، در ظرف را ببندید و پنج دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید. نمک و فلفل به میزان لازم اضافه کنید.

۴ـبذر خردل و کنجد را به مدت یک دقیقه با توان ۶۰۰ وات بو داده و روی غذا بپاشید.

مدت زمان لازم برای پخت: ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۵۹۲=۱۴۱ کیلوکالری

پروتئین ۴ گرم

چربی ۹ گرم

اشاره: باید قبل از اینکه گوجه‌فرنگی را داخل ماکروفر قرار دهید پوسته آن را برش کوچکی به شکل ضربدر بدهید. در غیر اینصورت به علت افزایش فشار زیر پوسته آن، گوجه‌فرنگی منفجر خواهد شد.

اگر می‌خواهید گوجه‌فرنگی را پوست بکنید، قسمتی را که به ساقه وصل می‌شود از گوجه‌فرنگی جدا کنید. آنگاه می‌توانید گوجه‌فرنگی را با یک قاشق غذاخوری آب به مدت ۱ تا ۲ دقیقه حرارت دهید و بعد به راحتی پوست آن را بکنید.

* * *

سوپ سرد سیب‌زمینی با خاویار

مواد لازم برای ۶ نفر

سیب‌زمینی	۷۵۰ گرم
هویج	۵۰ گرم
کره یا مارگارین	۱ قاشق غذاخوری
شیر	$\frac{۱}{۴}$ لیتر
آب مرغ	۱ لیتر
خامه	۲۵۰ گرم
خاویار (از هر نوع دلخواه)	۱۰۰ گرم

۱ـ سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده، شسته و تکه تکه کنید. هویج را شسته و خرد کنید.

۲ـ کره یا مارگارین را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کنید. بعد سیب‌زمینی و هویج را داخل کره بریزید سپس شیر را اضافه کرده و با توان ۶۰۰ وات به مدت ۲۰ دقیقه بپزید.

۳ـ آب مرغ و ۲۰۰ گرم خامه را اضافه کرده و همه مواد را به صورت پوره در آورید به میزان لازم نمک و فلفل به سوپ اضافه کرده و سوپ را در یخچال قرار دهید تا کاملاً سرد شود.

۴ـ در صورت نیاز دوباره کمی نمک اضافه کنید. (البته در نظر داشته باشید که خاویار شور است).

۵ـ سوپ را در شش بشقاب بکشید با خامه باقیمانده و خاویار تزئین کنید.

زمان لازم برای آماده کردن و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۵۱۴=۳۶۱ کیلوکالری

۱۰ گرم پروتئین

۲۶ گرم چربی

* * *

آش سیب‌زمینی و هویج

مواد لازم برای ۴ نفر

سینه مرغ	۵۰۰ گرم
سیب‌زمینی ریز	۲۵۰ گرم
هویج	۵۰۰ گرم
پیازچه	۳ عدد
آب مرغ	$\frac{1}{8}$ لیتر
خامه	$\frac{1}{8}$ لیتر
خردل	۱ قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری
شاهی یا ترتیزک	۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری

۱ـگوشت مرغ را به قطعات کوچک، خرد کنید. روغن را در ظرفی مناسب با گوشت مرغ مخلوط کنید. بدون اینکه در ظرف را ببندید به مدت ۸ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. یکبار در طول مدت پخت، گوشت را هم بزنید.

۲ـ پوست سیب‌زمینی‌ها را کنده و به چهار قسمت خرد کنید. هویج‌ها را شسته و حلقه حلقه کنید. پیازچه‌ها را پس از شستن حلقه حلقه کنید. سبزیجات را به همراه آب مرغ به گوشت اضافه کنید. در ظرف را ببندید و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید. سپس توان دستگاه را به ۳۶۰ تقلیل داده و ۱۷ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید.

۳ـ خامه را با خردل و آرد مخلوط کرده به غذا اضافه کنید و با توان ۶۰۰ وات، دو دقیقه حرارت دهید. نمک و فلفل اضافه کرده و با شاهی یا ترتیزک خرد شده تزئین کنید.

زمان لازم برای پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۲۰۸۱=۴۹۷ کیلوکالری

۱۶ گرم پروتئین

۳۶ گرم چربی

اشاره: هویج تازه و ریز را بهتر است با کمی روغن یا کره در ماکروفر پخت اما اگر هویج درشت و یا مانده باشد باید حتماً مایع سطح آن را بپوشاند تا خشک نشود.

* * *

آش ماهی

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله ماهی شیر	۲۰۰ گرم
فیله ماهی آزاد	۱۰۰ گرم
آب لیموترش	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه	۱ عدد
حبه سیر	۱ عدد
فلفل دلمه قرمز	۱۰۰ گرم

کرفس (ساقه‌های ظریف)	۵۰ گرم
هویج	۵۰ گرم
سیب‌زمینی	۱۵۰ گرم
کدو	۱۰۰ گرم
عصاره سبزیجات	۲۰۰ میلی گرم
آب مرغ	۴۰۰ میلی گرم
برگ مورد	۱ عدد
فلفل قرمز	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
بذر رازیانه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
شوید خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
تره خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

۱ـ ماهی‌ها را بشوئید. هر یک را جداگانه به شکل مربع خرد کنید. اگر استخوان در گوشت ماهی بود، آنرا خارج کنید. با آب لیموترش مخلوط کنید.

۲ـ پیاز و سیر را ریز خرد کنید. فلفل دلمه و کرفس و هویج و سیب‌زمینی را به شکل مربع خرد کنید. کدو را پوست کنده از وسط نصف کنید و قسمت وسط آنرا خارج کنید سپس آن را هم مثل سایر مواد، به قطعات ریز چهارگوش خرد کنید.

۳ـ سبزیجات را با عصاره سبزیجات و آب مرغ و ادویه‌جات در ظرف بزرگی بریزید. در ظرف را بسته و به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

۴ـ فیله ماهی شیر را اضافه کنید. ۲ دقیقه دیگر با همان توان بپزید. بعد فیله ماهی آزاد را اضافه کرده و پنج دقیقه دیگر با توان ۶۰۰ وات بپزید. در صورت لزوم با کمی نمک و زردچوبه، به غذا طعم بدهید. سبزیجات خرد شده را روی آن بپاشید.

زمان لازم برای تهیه این غذا: ۴۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۷٦۲ = ۱۸۲ کیلوکالری

۱٦ گرم پروتئین

٦ گرم چربی

بارش سریع

مواد لازم برای ۴ نفر

پیاز	۵۰ گرم
حبه سیر	۲ عدد
تره‌فرنگی	۱۰۰ گرم
کلم برگ	۱۰۰ گرم
سیب‌زمینی	۲۰۰ گرم
لبو (چغندر)	۳ عدد
گوجه‌فرنگی	۴۰۰ گرم
آب گوشت	۷۵۰ میلی گرم
برگ مورد	۵ عدد
ترخون خشک	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
گوشت چرخ‌کرده	۲۵۰ گرم
خامه	۱۵۰ گرم
پودر فلفل قرمز	نوک قاشق چایخوری
زیره پودر	کمی

۱ـ سیر و پیاز را بعد از پوست کندن ریز خرد کنید. تره‌فرنگی را پاک کرده، از درازا به دو قسمت تقسیم کرده و ریز خرد کنید. قسمت‌های ضخیم کلم را خارج کنید و برگ‌های آن را به شکل نوارهای باریک خرد کنید سیب‌زمینی و چغندر را پوست کنده شسته و به صورت نوارهای بسیار نازک خرد کنید.

۲ـ سبزیجات را در داخل ظرف بزرگی بریزید. گوجه‌ها را رنده کرده و به سبزیجات اضافه کنید.

۳ـ آب گوشت را داغ داغ روی سایر مواد ریخته، برگ مورد، فلفل، ترخون و کمی نمک به غذا اضافه کنید.

۴ـ در ظرف را ببندید و به مدت ۵ تا ۱۸ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید سپس در ظرف را برداشته و ۱۰ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید یکبار در طول این زمان، غذا را هم بزنید.

۵ـ گوشت چرخ کرده را با نمک و فلفل و پودر زیره خوب مخلوط کنید.

۶ـ از گوشت چرخ کرده ۱۲ عدد توپ کوچک به اندازه گردو درست کنید. بعد آنها را داخل ظرف ریخته و به مدت ۷ دقیقه با همان توان به پختن ادامه دهید.

۷ـ در صورت نیاز کمی نمک اضافه کنید بارش را در ۴ بشقاب کشیده و روی هر کدام یک قاشق غذاخوری خامه بریزید.

زمان لازم برای پخت: ۶۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۴۴۸ = ۳۵۵ کیلوکالری

۱۹ گرم پروتئین

۲۰ گرم چربی

* * *

سوپ کرمدار گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای

مواد لازم برای ۴ نفر

فلفل دلمه‌ای قرمز	۲ عدد
گوجه‌فرنگی رسیده	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
حبه سیر	۱ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
آب مرغ	نیم لیتر
آویشن تازه یا خشک	کمی
خامه	۱۲۵ گرم
نان تُست	۵۰ گرم
کره یا مارگارین	۱۵ گرم

۱ـ فلفل دلمه‌ای را پس از شستن به چهار قسمت تقسیم کرده و به شکل نوارهای پهن برش دهید. در ظرف را بسته و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

۲ـ پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بکنید و به چهار قسمت تقسیم کنید. پیاز و سیر را پوست کنده و ریز خرد کنید.

۳ـ پیاز و سیر را در روغن زیتون ریخته و یک دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. فلفل دلمه را اضافه کنید و دو دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید گوجه‌فرنگی را به همراه آویشن اضافه کرده و دوباره یک دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید.

۴ـ همه مواد را به شکل پوره در آورید، آب مرغ و خامه را اضافه کرده و به مدت ۳ تا ۴ دقیقه با همان توان حرارت دهید نمک و فلفل به میزان دلخواه به غذا بیافزایید.

۵ـ دور نان‌های تُست را جدا کنید به صورت قطعات ریز چهارگوش خرد کنید و به همراه کره یا مارگارین در ظرف کوچکی بریزید به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و چند بار هم بزنید سوپ را در ظرف کشیده، با نان سرخ شده تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۹۱=۲۶۱ کیلوکالری

۴ گرم پروتئین

۲۰ گرم چربی

* * *

می‌نسترونه (*Minestrone*)

مواد لازم برای ۴ نفر

سینه مرغ	۱۰۰ گرم
پیازچه	۲ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی	۲۰۰ گرم

اسفناج	۱۰۰ گرم
کدو	۱۰۰ گرم
کلم برگ	۱۰۰ گرم
نخودفرنگی	۱۰۰ گرم
باقالی	۱۰۰ گرم
آب گوشت	۷۵۰ میلی لیتر
ریحان خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
پنیر پارمزان رنده شده	۸ قاشق غذاخوری

۱ـ سینه مرغ را ریز خرد کرده و به همراه پیاز که حلقه حلقه کرده‌اید به اضافه روغن در ظرف ریخته و به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

۲ـ پوست گوجه‌فرنگی‌ها را کنده و ریز خرد کنید اسفناج را پاک کرده و شسته و خرد کنید کدو را شسته و به صورت نوارهای باریک ببرید برگ‌های کلم را در حالی که قسمت‌های سفت آن را جدا کرده‌اید به صورت نوار ببرید.

۳ـ کلم، نخودفرنگی و باقالی‌ها را به همراه آب گوشت داغ به گوشت اضافه کنید.

۴ـ در ظرف را ببندید و به مدت ۸ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید. هم بزنید. گوجه‌فرنگی، اسفنجاج و کدو را اضافه کنید. سه دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید.

۵ـ ریحان را اضافه کنید. مقداری فلفل قرمز و نمک را به غذا اضافه کنید.

۶ـ غذا را در چهار بشقاب کشیده و روی هر بشقاب ۲ قاشق غذاخوری پنیر پارمزان رنده شده بریزید.

زمان لازم برای تهیه: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۲۸۸=۳۰۸ کیلوکالری

۱۲ گرم پروتئین

۲۲ گرم چربی

سوپ شاهی یا ترتیزک

مواد لازم برای ۲ نفر

هویج	۵۰ گرم
شاهی	۲۰۰ گرم
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
خامه	۵۰ میلی گرم
آب گوشت	۲۵۰ میلی گرم
پودر جوز هندی	نوک قاشق چایخوری

۱ـ هویج را پوست کنده و درشت رنده کنید.

۲ـ شاهی را خرد کنید، یک قاشق از آن را کنار گذاشته و باقی را به همراه زرده تخم‌مرغ و خامه در مخلوط‌کن خوب پوره کنید.

۳ـ به همراه آب مرغ داخل ظرف ریخته به آن نمک و پودر جوز هندی بیافزاید. بعد هویج‌ها را اضافه کنید.

۴ـ به مدت ۶ تا ۸ دقیقه با توان ۳۶۰ وات بپزید بعد از هر ۳ دقیقه یکبار غذا را هم بزنید به غلظت سوپ توجه کنید. سوپ باید حالت کرم بخود بگیرد و سفت و تکه تکه نشود.

۵ـ با شاهی خرد شده تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه: ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۹۴۳=۲۲۵ کیلوکالری

۶ گرم پروتئین

۱۸ گرم چربی

سوپ سبزیجات با شلغم و هویج

مواد لازم برای ۴ نفر

هویج	۲۵۰ گرم
شلغم	۲۵۰ گرم
کره	۱ قاشق غذاخوری
شکر (به صورت دلخواه)	۱ قاشق غذاخوری
آب مرغ	۸۰۰ میلی گرم
جعفری خرد شده	۱۰۰ گرم
پنیر پارمزان	۵۰ گرم
روغن زیتون	۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

۱ـ هویج و شلغم را شسته و خرد کنید. کره و شکر را در ظرفی مناسب به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و چند بار هم بزنید.

۲ـ سبزیجات خرد شده را در کارامل ریخته و هم بزنید بعد نیمی از آب مرغ را اضافه کرده، در ظرف را ببندید و به مدت ۵ تا ۸ دقیقه با همان توان بپزید.

۳ـ جعفری را ریز خرد کرده و پنیر را رنده کنید. هر دو را به روغن اضافه کنید تا به صورت پوره غلیظی در آید نمک اضافه کنید.

۴ـ باقی آب مرغ را به سوپ اضافه کنید یکبار دیگر ۳ دقیقه حرارت دهید نمک و فلفل اضافه کنید در بشقاب بکشید و پوره جعفری داخل آن بریزید. نان باگت به همراه این غذا بسیار مناسب است.

مدت زمان لازم برای تهیه غذا: **۳۵ دقیقه**

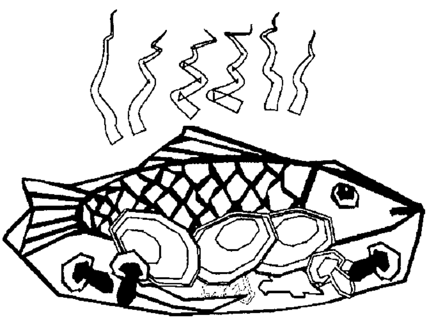
این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۸۷۲=۲۰۸ کیلوکالری

۶ گرم پروتئین

۱۶ گرم چربی

ماهی

- ☑ فیله ماهی زبیده با رازیانه
- ☑ قزل‌آلا با کره خشکبار
- ☑ دلمه کلم برگ با ماهی و سویا
- ☑ میگو با پودر کاری
- ☑ فیله ماهی با فلفل دلمه
- ☑ میگو اسپانیائی
- ☑ قزل‌آلا با اسفناج و سیر تازه
- ☑ فیله ماهی آزاد با تره‌فرنگی
- ☑ ماهی حلوا با سبزیجات ژولین
- ☑ فیله ماهی شیر با گوجه‌فرنگی
- ☑ ماهی کپور ماته لوت
- ☑ قزل‌آلا بُلو



اشاره: برای پختن ماهی، ماکروفر بهترین وسیله است حتی آشپزهای بسیار معروف هم در رستوران‌های خود برای تهیه سریع ماهی از این دستگاه استفاده می‌کنند. زیرا گوشت ماهی لطیف و آب دار باقی مانده و له نمی‌شود و خیلی سریع آماده می‌شود.

فیله ماهی زبیده با رازیانه

مواد لازم برای ۲ نفر

کره یا مارگارین	۲ قاشق غذاخوری
لیموترش	۱ عدد
فیله ماهی زبیده	۲ عدد (هر یک ۲۰۰ گرم)
رازیانه تازه	۳۵۰ گرم
خامه	۳ قاشق غذاخوری
پرتقال	$\frac{۱}{۲}$ عدد

۱ـکره را در ظرف ریخته و نیمی از آب لیموترش را به آن اضافه کنید.

۲ـ ماهی را شسته، خشک کنید و نیمی دیگر از آب لیموترش را روی ماهی بریزید هر قطعه فیله را از طول دو قسمت کنید.

۳ـرازیانه را شسته و تمیز کنید قسمت‌های سبز آن را جدا کرده و خوب خرد کنید و کنار بگذارید. مغز رازیانه را بعد از اینکه به چهار قسمت کردید، به حلقه‌های نازک قسمت کنید. یک قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کرده، در ظرف را ببندید و تا مدت ۵ تا ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات در ظرف حرارت دهید.

۴ـ یک قاشق غذاخوری خامه را به سبزیجات اضافه کنید و با نمک و فلفل به آن طعم بدهید.

۵ـکمی نمک و فلفل روی فیله‌های ماهی بپاشید. پرتقال را شسته و با پوست حلقه حلقه کنید.

۶ـهر قطعه ماهی را از وسط تاکنید و داخل هرکدام یک حلقه پرتقال قرار دهید. $\frac{۱}{۲}$قاشق خامه را روی ماهی بمالید.

۷ـ رازیانه پخته شده را روی کره و آب لیموترش بریزید. بعد فیله‌ها را روی رازیانه‌ها بچینید. به مدت ۴ دقیقه با توان ۳۶۰ وات بپزید. ماهی‌ها را برگردانید و خامه باقی مانده را روی ماهی‌ها بمالید ۴ تا ۵ دقیقه دیگر با توان ۳۶۰ وات به پختن ادامه دهید کمی از

قسمت‌های سبز رازیانه که خرد کرده‌اید روی غذا بپاشید.

مدت زمان لازم برای پخت: ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۲۰۷۱ =۴۹۶ کیلوکالری

۴۲ گرم پروتئین

۲۴ گرم چربی

* * *

قزل‌آلا با کره فندق

مواد لازم برای ۲ نفر

قزل‌آلا	۲ عدد (هر یک به وزن ۳۷۵ گرم)
آب لیموترش	به میزان لازم
مغز گردو	۵۰ گرم
مغز پسته	۵۰ گرم
کره نرم	۷۵ گرم
رنده پوست لیموترش	۱ قاشق چایخوری
آب	۲ قاشق غذاخوری

۱ـ قزل‌آلاها را تمیز کرده، شسته و خشک کنید به داخل و بیرون ماهی‌ها نمک بمالید و فلفل و آب لیموترش را روی آن‌ها بریزید. مغز گردو و پسته را درشت خرد کنید. نیمی از آن‌ها را با کره نرم و رنده پوست لیموترش مخلوط کنید.

۲ـ کره خشکبار را داخل شکم ماهی‌ها پر کنید و روی یک بشقاب قرار دهید و نیمی دیگر از خشکبار خرد شده را روی قزل‌آلاها بپاشید. آب را روی ماهی‌ها ریخته و به مدت ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

برنج برای استفاده همراه این غذا بسیار مناسب است.

مدت زمان لازم برای پخت: ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۳۵۳۴ = ۸۴۵ کیلوکالری

۴۵ گرم پروتئین

۶۵ گرم چربی

* * *

دلمه کلم برگ با ماهی و سویا

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله ماهی	۴۰۰ گرم
سرکه	۲ قاشق غذاخوری
سویا سس	۶ قاشق غذاخوری
برگ کلم پیچ بزرگ	۸ عدد
تره‌فرنگی بلند	۱ عدد
فلفل دلمه قرمز	۱۰۰ گرم
خامه	۵۰ میلی لیتر
آرد	۱ قاشق غذاخوری
ترخون خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

۱ـ فیله ماهی را شسته و پس از خشک کردن به قطعات ریز تقسیم کنید. سرکه، ۳ قاشق غذاخوری سویاسس، نمک و فلفل را روی آن بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

۲ـ کلم‌ها را بشوئید. تره‌فرنگی ساقه بلند را تمیز کرده از طول دو قسمت کنید و بعد بشوئید. ۴ برگ سفت و پررنگ‌تر آن را دوباره از طول دو قسمت کنید. آنها را به همراه برگ‌های کلم در حالیکه هنوز خیس هستند داخل دستمال پیچیده و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد چند ثانیه در آب یخ قرار دهید.

۳ـ تره‌فرنگی باقیمانده را ریز خرد کنید و به ماهی اضافه کنید فلفل دلمه‌ای را شسته و ریز خرد کنید. نیمی از آن را برای تزئین کنار بگذارید و نیمی دیگر را به ماهی اضافه کنید.

۴ـ برگ‌های کلم را باز کنید. مخلوط ماهی و سبزیجات را داخل آنها قرار دهید.

۵ـ به شکل دلمه بپیچید و هر یک را با یکی از نوارهای تره‌فرنگی ببندید.

۶ـ دلمه‌ها را در ظرفی پهن بپیچید. سس راکه در بند ۱ روی ماهی ریخته بودید به همراه باقیمانده سس سویا و خامه، روی دلمه‌ها بریزید.

۷ـ در ظرف را ببندید و به مدت ۹ تا ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید و بعد در بشقاب بچینید.

۸ـ آرد را به مایعی که از ماهی باقیمانده است اضافه کنید و بگذارید در مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دیده و غلیظ شود.

۹ـ نمک و فلفل به میزان دلخواه به غذا اضافه کنید. سُس را روی آن بریزید و با فلفل دلمه خرد شده و سبزیجات تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۸۳۶=۱۹۹ کیلوکالری

۲۲ گرم پروتئین

۸ گرم چربی

* * *

میگو با پودر کاری

مواد لازم برای ۴ نفر

میگوی درشت	۸ عدد (به وزن ۲۵۰ گرم)
گوجه‌فرنگی درشت	۲ عدد (به وزن ۷۰۰ گرم)
پیاز	۱ عدد
سیر	۱ حبه
زنجبیل تازه	۱۵ گرم
کره	۳۰ گرم

فلفل قرمز خشک	۱ عدد کوچک
زیره	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
بذر گشنیز	۱ قاشق چایخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری

۱ـ پوست میگوها را بکنید، اما باله دم را باقی بگذارید. میگوها را از وسط نصف کنید به طوری که فقط از قسمت دم به هم چسبیده بماند. قسمت داخلی آن را تمیز کنید.

۲ـ پوست گوجه‌فرنگی‌ها را بکنید و آنها را به هشت قسمت تقسیم کنید. پیاز، حبه سیر و زنجبیل را پوست کنده و خیلی ریز خرد کنید.

۳ـ پیاز، سیر و زنجبیل را به همراه کره در ظرف ریخته و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ـ ادویه‌جات را آسیاب کنید و به کره اضافه کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را هم اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه با همان توان حرارت دهید. بعد گوجه‌فرنگی‌ها را از ظرف خارج کنید.

۵ـ میگوها را داخل همان ظرف بریزید و دو دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید دوباره گوجه‌فرنگی‌ها را اضافه کنید و به آنها نمک بزنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۵ دقیقه

این غذا برای هر فرد دارای: کیلوژول ۵۴۶=۱۳۱ کیلوکالری

۱۰ گرم پروتئین

۸ گرم چربی

* * *

فیله ماهی با فلفل دلمه

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله ماهی	۴ عدد (هر یک ۲۰۰ گرم)
آب لیموترش	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

پیازچه	۳ عدد
کره	۳ قاشق غذاخوری
فلفل دلمه قرمز	۲ عدد (حدود ۳۵۰ گرم)
سیر	۱ حبه
آویشن تازه	۳ تا ۴ ساقه

۱ـ ماهی‌ها را بشویید، خشک کرده و به آب لیموترش آغشته کنید.

۲ـ پیاز را پوست کنده، حلقه حلقه کنید. ۱ قاشق غذاخوری کره را در ظرفی پهن بریزید. پیاز را روی آن بچینید و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ فلفل دلمه‌ای را شسته و ریز خرد کنید. به پیازها اضافه کرده و ۲ دقیقه در همان وات حرارت دهید.

۴ـ به ماهی و سبزیجات، نمک و فلفل بزنید. سیر را له کرده و روی ماهی‌ها بمالید. ماهی‌ها را لوله کنید و آنها را روی فلفل دلمه‌ای قرار دهید.

۵ـ ساقه‌های آویشن را لابه‌های ماهی‌ها قرار دهید. ۱ قاشق غذاخوری آب لیموترش را روی ماهی‌ها بریزید و باقی کره را تکه تکه روی آنها قرار دهید.

۶ـ در ظرف را ببندید و به مدت ۸ تا ۹ دقیقه با توان ۳۶۰ وات بپزید. ساقه‌های آویشن را خارج کرده و ماهی را در همان ظرف، سرو کنید.

سبزی پلو و باگت و سیب‌زمینی کره‌ای به همراه این غذا بسیار مناسب است.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۱۸۱=۲۸۳ کیلوکالری

۳۳ گرم پروتئین

۱۴ گرم چربی

* * *

میگو اسپانیائی

مواد لازم برای ۲ تا ۴ نفر

سیر	۵ حبه
فلفل قرمز تازه	۱ عدد
عصاره ماهی یا مرغ	۵۰ میلی لیتر
روغن زیتون	۵۰ میلی لیتر
میگو	۸ عدد (۴۰۰ گرم با پوست)
کالباس سالامی	۷۵ گرم
جعفری خرد شده	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

۱ـ سیر را پوست کنده و به صورت ورقه‌های نازک، خرد کنید. فلفل قرمز را از وسط نصف کرده قسمت میانی آن را خالی کنید و ریز خرد کنید.

۲ـ عصاره ماهی یا مرغ را به همراه روغن زیتون، سیر و فلفل در ظرفی مناسب ریخته، در ظرف را ببندید و به مدت ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ پوست میگوها را طوری پاک کنید که قسمت دم آنها باقی بماند بعد شسته و خشک کنید.

۴ـ سالامی را به صورت ورقه‌های نازک خرد کنید.

۵ـ میگوها را به همراه سالامی داخل مواد قبلی بریزید و به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با توان ۳۶۰ وات، حرارت دهید. در این زمان یکبار میگوها را برگردانید.

۶ـ جعفری را به همراه نمک و فلفل اضافه کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۸۹۴=۲۱۴ کیلوکالری

۱۲ گرم پروتئین

۱۷ گرم چربی

هیدرات کربن ۱ گرم

قزل‌آلا با اسفناج و سیر تازه

مواد لازم برای ۲ نفر

قزل‌آلا پاک شده	۲ عدد (هر یک در حدود ۲۰۰ گرم)
لیموترش	$\frac{۱}{۲}$ عدد
اسفناج و برگ سیر تازه	۵۰ گرم
پیازچه	۲ عدد
آب مرغ	۵۰ میلی لیتر
رنده جوز هندی	نوک قاشق چایخوری
کره	۳ قاشق غذاخوری

۱ـ ماهی‌ها را شسته و داخل شکم و روی آن را آغشته به آب‌لیمو کنید.

۲ـ اسفناج و برگ‌های سبز سیر تازه را شسته و خرد کنید.

۳ـ پیازها را به صورت حلقه‌های باریک، خرد کنید. به همراه آب مرغ به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. نمک و فلفل اضافه کنید.

۴ـ به ماهی‌ها نمک و فلفل بزنید. داخل ظرف قرار دهید مقداری از اسفناج و سیر را داخل شکم ماهی‌ها پر کنید و رنده جوز هندی را روی ماهی‌ها بپاشید کره را تکه تکه کرده و داخل شکم ماهی قرار دهید باقیمانده اسفناج و سیر را دور ماهی‌ها بزنید.

۵ـ در ظرف را بسته و به مدت ۷ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید. در صورت نیاز کمی نمک و فلفل اضافه کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: ۱۸۰۶ کیلوژول = ۴۳۲ کیلوکالری

۳۱ گرم پروتئین

۲۹ گرم چربی

۳ گرم هیدرات کربن

فیله ماهی آزاد با تره‌فرنگی

مواد لازم برای تهیه ۴ نفر

تره‌فرنگی	۶۰۰ گرم
کره	۱۳۰ گرم
فیله ماهی آزاد	۸ عدد (در حدود ۶۰۰ گرم)
سویا سس	۳ قاشق غذاخوری
زرده تخم‌مرغ	۲ عدد
آب لیموترش	۱ قاشق غذاخوری
عصاره مرغ یا ماهی	۳ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

۱ـ تره‌فرنگی را تمیز کرده، شسته و به شکل حلقه‌های نازک برش دهید. ۳۰ گرم کره را در ظرف پهنی ریخته و به مدت یک و نیم دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کنید.

۲ـ تره‌فرنگی را اضافه کرده و با فویل مخصوص ماکروفر روی ظرف را پوشاند. و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. نمک و فلفل به میزان دلخواه به آن اضافه کنید.

۳ـ به ماهی‌ها نمک و فلفل زده و روی تره‌فرنگی بچینید دوباره با فویل پوشانده و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و کنار بگذارید.

۴ـ زرده تخم‌مرغ‌ها را با آب لیمو، عصاره مرغ یا ماهی و کمی نمک، خوب مخلوط کنید با توان ۶۰۰ وات، دوباره به مدت ۳۰ ثانیه حرارت دهید. چند بار مخلوط را هم بزنید بخصوص بعد از پایان این زمان حسابی سس را با هم‌زن هم بزنید.

۵ـ باقیمانده کره را به مدت یک و نیم دقیقه با توان ۶۰۰ وات، آب کنید و کم کم به مخلوط تخم‌مرغ اضافه کنید. جعفری خرد شده را به همراه کمی نمک به آن اضافه کرده و در هنگام سِرو روی ماهی و تره‌فرنگی بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: ۲۵۷۱ کیلوژول = ۶۵۹ کیلوکالری

۳۴ گرم پروتئین

۵۱ گرم چربی

۶ گرم هیدرات کربن

* * *

ماهی حلوا با سبزیجات ژولین

مواد لازم برای ۲ نفر

ماهی حلوای پاک شده	۲ عدد (هریک با وزن تقریبی ۲۵۰ گرم)
لیموترش	۱ عدد
هویج	۱۰۰ گرم
عصاره ماهی یا مرغ	۵۰ میلی لیتر
کدو	۱۰۰ گرم
زنجیل تازه	۲۰ گرم
گشنیز	چند برگ برای تزئین
پیازچه	۲ عدد

۱ـ آب لیموترش را روی ماهی‌ها بریزید.

۲ـ هویج‌ها را پوست کنده، شسته، به شکل نوارهای باریک پنج سانتی‌متری خرد کنید.

۳ـ هویج‌ها را به همراه عصاره ماهی یا مرغ در ظرف ریخته با در بسته به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ـ پیازچه‌ها و کدو را نیز مثل هویج، نازک خرد کنید زنجیل را پوست کنده و کاملاً ریز خرد کنید.

۵ـ ماهی‌ها را خشک کرده و به آنها نمک و فلفل بزنید.

۶ـ ماهی‌ها و پیازچه را به هویج‌ها اضافه کنید. زنجیل خرد شده را روی آنها بپاشید ۲ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید سپس کدوها را اضافه کرده و همه مواد را به مدت ۸ تا ۹ دقیقه دیگر با همان توان بپزید.

۷ـ با برگ‌های گشنیز تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: ۱۰۹۲ کیلوژول = ۲۶۱ کیلوکالری

۴۶ گرم پروتئین

۴ گرم چربی

۶ گرم کربوهیدرات

* * *

فیله ماهی شیر با گوجه‌فرنگی

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله ماهی شیر	۲۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۵۰۰ گرم
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
اُورگانو	۱ قاشق غذاخوری

۱ـ فیله ماهی را به شکل اریب، قطعه قطعه کنید. گوجه‌فرنگی‌ها را شسته، به شکل حلقه حلقه ببرید.

۲ـ ماهی‌ها و گوجه‌فرنگی‌ها را به شکل فلس ماهی کنار هم بچینید. روی آنها نمک و فلفل بپاشید اگر اُورگانوی تازه در دسترس نبود، اورگانوی خشک را هم روی ماهی‌ها بپاشید. روغن زیتون را روی غذا بریزید.

۳ـ با توان ۶۰۰ وات، با در باز به مدت ۷ تا ۸ دقیقه، حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۱۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: ۳۹۱ کیلوژول = ۹۴ کیلوکالری

۲ گرم پروتئین

۹ گرم چربی

۴ گرم کربوهیدرات

ماهی کپور ماته‌لوت

مواد لازم برای ۴ نفر

پیازچه (بدون ساقه)	۱۲۵ گرم
قارچ ریز	۱۲۵ گرم
کره	۳۰ گرم
آرد	۳۰ گرم
آویشن تازه یا خشک	۱ قاشق چایخوری
عصاره ماهی یا مرغ	۳۰۰ میلی لیتر
خامه	۵۰ گرم
ماهی کپور	۱ عدد (در حدود یک کیلو)
آب لیموترش	مقداری
برگ مورد	۱ عدد

۱ـ پیازچه‌ها را پاک کرده هر یک را به ۲ یا ۴ قسمت تقسیم کنید. قارچ‌ها را شسته و از وسط به دو نیم کنید.

۲ـ کره را به مدت یک و نیم دقیقه با توان ۶۰۰ وات، آب کنید. آرد را داخل کره ریخته، هم بزنید و بعد پیازچه‌ها را اضافه کنید. دو دقیقه دیگر با همان توان، حرارت دهید.

۳ـ آویشن، برگ مورد، عصاره مرغ یا ماهی و خامه را اضافه کرده و خوب هم بزنید. در انتها قارچ‌ها را اضافه کرده و نمک بزنید به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ـ ماهی را تمیز کرده و بشوئید. سر و دم آن را جدا کرده و آن را به شش یا هشت حلقه تقسیم کنید نمک و آب لیمو بزنید و در ظرف بچینید. به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۵ـ سس قارچ را روی قعطات ماهی بریزید و به مدت ۲ دقیقه با همان توان به پختن ادامه دهید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۳۲۷=۳۱٦ کیلوکالری

۲٦ پروتئین

۱۷ گرم چربی

۹ گرم کربوهیدرات

* * *

قزل‌آلای بُلو

مواد لازم برای ۴ نفر

قزل‌آلا	۴ عدد (هریک به‌وزن تقریبی ۲۰۰ گرم)
سرکه انگور سفید	٦ قاشق غذاخوری
دانه فلفل	۱ قاشق چایخوری
برگ مورد	۳ عدد
آب	$\frac{1}{4}$ لیتر

۱ـ ماهی‌ها را تمیز کرده و بشوئید در هر بشقاب گود ۲ ماهی قرار دهید.

۲ـ سرکه را با $\frac{1}{4}$ لیتر آب، دانه‌های فلفل، برگ مورد و نمک در ظرفی ریخته و بدون بستن در ظرف، به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حزارت دهید تا بجوشد.

۳ـ این مایع در حال جوش را روی ماهی‌ها بریزید. روی بشقاب‌ها در بگذارید و هر ظرف را به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ٦۱۴=۱۴۸ کیلوکالری

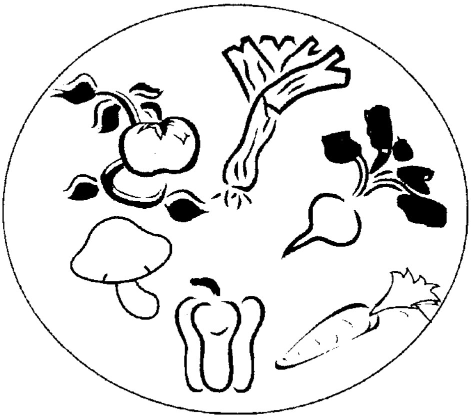
۲٦ پروتئین

۴ گرم چربی

۱ گرم کربوهیدرات

سبزیجات

- ☑ خوراک گوجه‌فرنگی با گوشت چرخ کرده
- ☑ سیب‌زمینی آب‌پز با کالباس سالامی
- ☑ کدوی بسته‌ای با گوشت راسته
- ☑ دلمه پیاز
- ☑ سبزیجات قالبی
- ☑ سالاد گرم کلم‌قرمز با سیب
- ☑ دلمه قارچ
- ☑ سبزیجات چینی
- ☑ دلمه کلم
- ☑ گل کلم با پودر کاری
- ☑ خوراک سیب‌زمینی
- ☑ پوره کرفس و سیب‌زمینی
- ☑ راتاتوی
- ☑ مارچوبه با پنیر
- ☑ گل کلم با سس گوجه‌فرنگی
- ☑ کلم قمری با خامه
- ☑ خوراک مرغ و هویج با سس عسل
- ☑ اسفناج با سس پنیر
- ☑ سیب‌زمینی روستایی



ماکروفر برای کسانی که به انواع و اقسام سبزیجات علاقمند هستند، کمک ارزشمندی است. زیرا سبزیجات در این دستگاه بدون اضافه کردن آب و یا با میزان بسیار کمی آب، می‌پزند. هر قدر سبزیجات آبدارتر باشند راحت‌تر و سریع‌تر می‌پزند. اما سبزی که تازه نباشد، یکدست پخته نشده و سفت و خشک می‌شود. پس در موقع خرید، حتماً از کیفیت سبزیجات و تازه‌گی آنها مطمئن شوید.

خوراک گوجه‌فرنگی با گوشت چرخ کرده

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده	۷۵۰ گرم
اُرگانو	۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ	۲ عدد
برنج پخته	۷۵ گرم
گوجه‌فرنگی	۱ کیلو
جعفری خرد شده	۴ قاشق غذاخوری
نان تست	۲ ورق
حبه سیر	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری

۱ـ گوشت چرخ کرده را با نمک، فلفل، اُورگانو و ۲ عدد تخم‌مرغ، خوب مخلوط کنید.

۲ـ با توان ۶۰۰ وات ۳ دقیقه حرارت دهید. سپس با کمک یک چنگال آن را تکه تکه کرده و دوباره پنج دقیقه دیگر بپزید. دو سه بار آن را هم بزنید برنج را با گوشت چرخ کرده مخلوط کرده و در ته ظرف پهنی بریزید.

۳ـ نان تست را که بهتر است دو سه روزی مانده باشد به قطعات چهارگوش برش دهید. سیر را پوست بکنید جعفری، نان، سیر و روغن زیتون را در مخلوط کن ریخته و تا به شکل خمیر در آید. نمک و فلفل فراموش نشود.

۴ـ گوجه‌فرنگی‌ها را بشکل حلقه‌های نازک برش داده و روی گوشت چرخ کرده و برنج بچینید.

۵ـ خمیر آماده شده را روی گوجه‌فرنگی‌ها ریخته و به مدت ۱۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۲ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۳۵۶۳ = ۸۴۹ کیلوکالری

۴۴ گرم پروتئین

۵۵ گرم چربی

۳۰ گرم کربوهیدرات

سیب‌زمینی آب‌پز با کالباس سالامی

مواد لازم برای ۴ نفر

سیب‌زمینی کوچک	۵۰۰ گرم
سالامی	۷۵ گرم

۱ـ سیب‌زمینی‌ها را خوب شسته و به همراه یک فنجان آب در ظرفی بریزید در ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ـ در این زمان کالباس را ریز خرد کرده و به مدت دو تا سه دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۳ـ سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده و کالباس را روی آنها بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۳۵=۲۴۷ کیلوکالری

۳ گرم پروتئین

۱۷ گرم چربی

۱۸ گرم هیدرات کربن

* * *

کدوی بسته‌ای با گوشت راسته

مواد لازم برای ۶ نفر

کدو	۲ عدد (در حدود ۴۰۰ گرم)
لیموترش	$\frac{۱}{۲}$ عدد
گوشت راسته	۲۵۰ گرم
حبه سیر	۲ عدد
سبزیجات معطر خرد شده	۴ عدد قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری

سیب‌زمینی	۲۵۰ گرم
بادمجان	۱ عدد (در حدود ۲۵۰ گرم)
رنده گوجه‌فرنگی	۵۰۰ گرم

۱ـ کدوها را از طول به شکل ورقه‌های نازک برش دهید. آب لیمو را روی آنها بچکانید، یک دستمال کاغذی مخصوص آشپزخانه روی آنها قرار داده و به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات، حرارت دهید.

۲ـ کدوها را به طور مساوی در داخل ۶ فنجان بزرگ بشکل ضربدر بچینید گوشت را به صورت نوارهای بسیار باریک خرد کنید. یک حبه سیر را رنده کرده و روی گوشت بریزید سپس آن را با سبزیجات معطر، نمک، فلفل و روغن زیتون، مخلوط کنید.

۳ـ سیب‌زمینی ها را پوست کنده، شسته و مثل کبریت خلالی کنید. در داخل هر فنجان $\frac{1}{6}$ از گوشت و سیب‌زمینی‌ها پر کنید، به آنها نمک و فلفل بزنید و قسمت‌هایی از کدوها را که بیرون از فنجان است به شکل بسته روی هم قرار دهید با فویل مخصوص ماکروفر روی فنجان‌ها رو بپوشانید. آنها را به شکل دایره در دستگاه بچینید و به مدت ۲۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ـ بادمجان را شسته و ریز خرد کنید روی آنها آب لیمو بریزید. ۱ حبه سیر را رنده کرده و به آن اضافه کنید با مقداری سبزیجات معطر و روغن زیتون، مخلوط کنید. با توان ۶۰۰ وات به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید. گوجه‌فرنگی رنده شده را به بادمجان اضافه کرده، نمک زده و ۵ دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید.

۵ـ فنجان‌ها را در بشقاب برگردانده و با سس بادمجان تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۶۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۹۰۵=۲۱۶ کیلوکالری

۱۳ گرم پروتئین

۱۲ گرم چربی

۱۲ گرم هیدرات کربن

دلمه پیاز

مواد لازم برای ۴ نفر

پیاز درشت	۴ عدد (هر یک به وزن ۲۵۰ گرم)
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
نان تست	۱ ورق
خامه	۳ قاشق غذاخوری
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
عصاره مرغ	$\frac{1}{8}$ لیتر
پنیر پیتزا	۳۰۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
آب لیموترش	مقداری
بذر گشنیز آسیاب شده	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری

۱ـ پیازها را پوست کنده و با قاشق داخل آنها را خالی کنید. پیازهایی را که خارج کرده‌اید ریز خرد کنید با روغن مخلوط کرده و به مدت ۵ دقیقه بدون اینکه در ظرف را ببندید با توان ۶۰۰ وات، حرارت دهید. دو سه بار خوب هم بزنید.

۲ـ دور نان تست را جدا کرده و قسمت داخل آن را در درون خامه، بخیسانید.

۳ـ گوشت چرخ کرده را با نیمی از پیازها، نان تست، خامه، نمک، فلفل، بذر گشنیز و جعفری ریز شده، مخلوط کنید.

۴ـ حال این مخلوط را داخل پیازها پر کرده و آنها را در ظرفی مناسب بچینید نیمی دیگر از پیازها را به همراه عصاره مرغ به آنها اضافه کنید. پنیر رنده شده را روی پیازها بریزید.

۵ـ در ظرف را بسته و به مدت ۲۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۶ـ پیازها را از ظرف خارج کرده و در جای گرمی قرار دهید آرد را به مخلوط درون ظرف اضافه کرده و چند ثانیه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید در صورت دلخواه کمی آب لیمو به سس اضافه کنید پیازها را در ظرفی چیده و با این سس تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۵۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۲٦۷۸=۶۳۴ کیلوکالری

۳۰ گرم پروتئین

۴۱ گرم چربی

۳۱ گرم هیدرات کربن

* * *

سبزیجات قالبی

مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر

نان تُست	۸ ورق
خامه	۳۰۰ میلی لیتر
رازیانه پاک شده	۳۰۰ گرم
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
پنیر پارمزان رنده شده	۵۰ گرم
سبزیجات خرد شده	۸ قاشق غذاخوری (شامل شوید، تره، جعفری، ریحان، و مرزه)
تره‌فرنگی ساقه بلند	۱ عدد
نخودفرنگی فریزری	۱۰۰ گرم
روغن	برای چرب کردن داخل قالب

۱ـ نان تست را در ۵۰ گرم خامه بخیسانید.

۲ـ رازیانه را خرد کرده به شکل پوره در آورید. سپس آنرا در صافی بریزید.

۳ـ ۲۵۰ گرم خامه را با زرده تخم‌مرغ و نان تست خوب مخلوط کرده و از صافی رد کنید.

۴ـ پوره رازیانه را هم از صافی رد کرده و به آن اضافه کنید.

۵ـ پنیر، ادویه‌جات و سبزیجات را اضافه کنید. در یخچال قرار دهید.

۶ـ تره‌فرنگی را پاک کرده و برگ‌ها را یکی یکی جدا کرده و بشوئید سپس ۶ تا ۸ برگ

پهن را داخل دستمال بپیچید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. بلافاصله برگ‌ها را داخل آب یخ انداخته و فوراً پوست آنها را بکنید.

۷ـ قالب مستعطیل شکل مناسبی را خوب چرب کنید برگ‌های تره‌فرنگی را در ته قالب و روی دیواره‌های آن قرار دهید.

۸ـ در حدود ۵۰ گرم نخودفرنگی یخ زده را ته ظرف بریزید. باقی نخودفرنگی‌ها را با مواد قبلی مخلوط کنید حال تمام مخلوط را داخل ظرف بریزید برگ‌ها را روی هم قرار دهید به طوری که روی مخلوط را بپوشاند. در ظرف را ببندید.

۹ـ به مدت ۳۰ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید در این مدت سه بار ظرف را ۱۸۰ درجه تغییر مکان دهید.

۱۰ـ بعد از پایان زمان پخت بگذارید ۴۵ دقیقه غذا به حال خود بماند. سپس آن را با احتیاط داخل دیس برگردانید به مدت ۴ ساعت داخل یخچال قرار دهید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: شش ساعت

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۸۶۹=۲۰۸ کیلوکالری

۶ گرم پروتئین

۱۶ گرم چربی

۹ گرم هیدرات کربن

* * *

سالاد گرم کلم قرمز با سیب

مواد لازم برای ۴ نفر

کلم قرمز	۵۰۰ گرم
سرکه سیب	۶ قاشق غذاخوری
آب مرغ	۳ قاشق غذاخوری
میخک آسیاب شده	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
روغن مایع	۴ قاشق غذاخوری

سیب	۲ عدد (۱۸۰ گرم)
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری

۱ـ کلم را به دو نیم کرده قسمت سفت داخل آن را جدا کرده و برگ‌ها را نازک و خلالی خرد کنید سرکه را با آب مرغ، نمک، فلفل، میخک و روغن مخلوط کنید و به کلم اضافه کنید.

۲ـ در ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ سیب‌ها را پوست کنده چهار قسمت کنید و قسمت وسط آنها را خارج کنید. سپس ورقه ورقه کنید کمی آب لیمو روی آنها ریخته و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۵ـ کلم‌ها را مجدداً به همراه سیب‌ها یک دقیقه دیگر گرم کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۵۸=۲۵۳ کیلوکالری

۲ گرم پروتئین

۱۰ گرم چربی

۱۴ گرم هیدرات کربن

* * *

دلمه قارچ

مواد لازم برای ۴ نفر

قارچ بزرگ	۸ عدد (در حدود ۵۰۰ گرم)
پنیر تبریزی	۱۰۰ گرم
جعفری خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۱ قاشق غذاخوری
خردل	۱ قاشق چایخوری

۱ـ قارچ‌ها را شسته و ساقه‌شان را جدا کنید. ساقه قارچ‌ها را ریز خرد کنید.

۲ـ پنیر را ریز خرد کنید.

۳ـ قارچ خرد شده را با پنیر و نیمی از جعفری، خامه، خردل، نمک و فلفل مخلوط کنید. این مخلوط را داخل شکم قارچ‌ها پر کنید.

۴ـ قارچ‌ها را به شکل دایره در بشقاب بزرگ و گودی بچینید، در آن را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۴۴۵=۱۰۶ کیلوکالری

۹ گرم پروتئین

۷ گرم چربی

۱ گرم هیدرات کربن

* * *

سبزیجات چینی

مواد لازم برای ۴ نفر

قارچ صدفی درشت	۴ تا ۵ عدد
پیازچه	۳ عدد
حبه سیر	۱ تا ۲ عدد
کلم بروکسل	۱۰۰ گرم
هویج	۱۰۰ گرم
فلفل دلمه قرمز	۱۰۰ گرم
روغن کنجد	۲ قاشق غذاخوری
جوانه سویا	۱۵۰ گرم
سویا سس	۴ قاشق غذاخوری
پودر زنجیل	$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری

۱ـ قارچ‌ها را خلالی خرد کنید.

۲ـ پیازچه‌ها را پاک کرده، شسته و حلقه حلقه کنید. سیر را ریز خرد کنید.

۳ـ کلم بروکسل را به صورت گل‌هایش خرد کنید.

۴ـ هویج را پوست کنده و خلال کنید.

۵ـ فلفل دلمه را نازک خلال کنید.

۶ـ سبزیجات، قارچ و روغن کنجد را در ظرفی بریزید در ظرف را گذاشته و به مدت ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۷ـ جوانه‌ها را با آب داغ بشوئید. بعد از اینکه در صافی ریختید، به مواد قبلی اضافه کنید مجدداً ۳ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۸ـ پودر زنجیل و نمک اضافه کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۴۰۱=۹۶ کیلوکالری

۵ گرم پروتئین

۶ گرم چربی

۶ گرم هیدرات کربن

* * *

دلمه کلم

مواد لازم برای ۶ نفر

برگ‌های پهن کلم	۶ عدد (۳۰۰ گرم)
کلم برگ	۵۰۰ گرم
کره	۱۰۰ گرم
زیره آسیاب شده	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
بذر گشنیز آسیاب شده	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
هویج	۳۰۰ گرم
سرکه	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

۱ـ برگ‌های پهن کلم را شسته و در بشقابی قرار داده و با دستمال کاغذی مخصوص آشپزخانه بپوشانید به مدت ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ـ برگ‌ها را در داخل ۶ فنجان پهن کنید.

۳ـ کلم برگ را خلالی کنید به همراه ۳۰ گرم کره، زیره، گشنیز و نمک و فلفل داخل ظرف ریخته و با در بسته به مدت ۸ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. یکبار هم بزنید.

۴ـ هویج را پوست کنده و نازک خلال کنید با ۲۰ گرم کره در ظرف در بسته به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. $\frac{1}{3}$ آن را با کلم‌ها مخلوط کنید نمک فراموش نشود.

۵ـ این مخلوط را داخل برگ‌های کلم پر کنید و برگ‌ها را بپیچید فنجان‌ها را به شکل دایره در بشقاب بچینید و به مدت ۱۰ دقیقه با همان توان بپزید.

۶ـ باقیمانده خلال‌های هویج را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. بعد آنها را در دیس ریخته و فنجان‌ها را روی آنها برگردانید.

۷ـ باقیمانده کره را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید، سرکه را اضافه کرده و روی دلمه‌های بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ٦٠ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۷۱۰ = ۱٦۹ کیلوکالری

۳ گرم پروتئین

۱۴ گرم چربی

٦ گرم هیدرات کربن

* * *

گل کلم با پودر کاری

مواد لازم برای ۴ نفر

بادام زمینی شور	۵۰ گرم
نان تست	۱ ورق
گوشت چرخ کرده	۳۷۵ گرم

سس فلفل تند	۱ قاشق چایخوری
تخم‌مرغ	۲ عدد
سویا سس	۵ قاشق غذاخوری
پودر نارگیل	۳ قاشق غذاخوری
گل کلم	۱ کیلو
پیاز	۱ عدد
کره یا مارگارین	۳۰ گرم
پودر کاری	۱ قاشق غذاخوری
نشاسته	۱ قاشق غذاخوری
ماست خامه‌دار	۳۰۰ گرم

۱ـ بادام زمینی را درشت چرخ کنید. دور نان تست را جدا کرده و آن را در آب خیس کرده و آب آن را بچلانید. آن را به همراه بادام زمینی با گوشت چرخ کرده، سس فلفل، تخم‌مرغ‌ها و سویا سس مخلوط کنید.

۲ـ در حدود ۳۵ عدد کوفته ریزه درست کرده و در محیط دو بشقاب به شکل دایره بچینید. و بشقاب را به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. یکبار آنها را برگردانید.

۳ـ پودر یا رنده نارگیل را در کاسه‌ای ریخته و به مدت یک و نیم دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. یکبار هم بزنید.

۴ـ گل کلم را شسته و به شکل گل‌های آن خرد کنید به همراه نیم لیتر آب در ظرف در بسته‌ای به مدت ۸ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۵ـ پیاز را نگینی خرد کرده و به همراه کره به مدت ۳ دقیقه با همان توان حرارت دهید پودر کاری را اضافه کنید آبی که از پختن گل کلم مانده اضافه کنید نشاسته را در کمی آب سرد حل کنید و به مخلوط قبلی بیافزایید سس را به مدت ۲ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۶ـ ماست را اضافه کنید و به آن نمک بزنید.

۷ـ گل کلم را به همراه کوفته‌ها در ظرف ریخته و ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید سس را روی آن ریخته و مجدداً یک دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید در آخرین

مرحله پودر نارگیل را روی غذا بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۲۸۳۶=۶۷۸ کیلوکالری

۴۱ گرم پروتئین

۴۴ گرم چربی

۲۲ گرم هیدرات کربن

* * *

خوراک سیب‌زمینی

مواد لازم برای ۲ تا ۴ نفر

سیب‌زمینی	۵۰۰ گرم
خامه	۲ قاشق غذاخوری
ژامبون گوشت	۱۵۰ گرم
پیاز	۲ عدد

۱ـ سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده، شسته و به شکل ورقه‌های نازک، خرد کنید با خامه و نمک و فلفل مخلوط کرده کنار بگذارید.

۲ـ ژامبون را خلالی خرد کرده و به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ پیازها را پوست کنده از وسط به دو قسمت کرده و به شکل نیم حلقه خرد کنید با کمی روغن به مدت ۲ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۴ـ پیازها را به سیب‌زمینی اضافه کرده و مخلوط را در ظرف پهنی بریزید ژامبون را روی آنها بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات، بدون در حرارت دهید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۴۸۲=۳۵۴ کیلوکالری

۶ گرم پروتئین

۲۸ گرم چربی

۱۷ گرم هیدرات کربن

پوره کرفس و سیب‌زمینی

مواد لازم برای ۴ نفر

ریشه کرفس	۷۵۰ گرم
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری
سیب‌زمینی	۷۵۰ گرم
خامه	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
کره یا مارگارین	۳۰ گرم
دانه‌های درشت فلفل سیاه	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری

۱ـ ریشه کرفس را پوست کنده، خرد کرده و در ظرف آبی که در آن آب لیمو ریخته‌اید، قرار دهید. سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده، شسته و از وسط به دو قسمت تقسیم کنید.

۲ـ کرفس و سیب‌زمینی را به طور جداگانه در داخل کیسه مخصوص ماکروفر پر کرده در هر کیسه ۲ قاشق غذاخوری آب ریخته و در کیسه را خوب ببندید به مدت ۱۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ هر دو را به شکل پوره در آورید خامه و کره را به مدت یک و نیم دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و به مخلوط پوره سیب‌زمینی و کرفس اضافه کنید. و نمک اضافه کنید.

۴ـ پورا به شکل گل با قیف خامه ریزی در بشقاب بریزید و با دانه‌های درشت فلفل تزئین کنید.

* * *

راتاتوی

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

پیاز	۲۰۰ گرم
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی	۳۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای زرد رنگ	۲۰۰ گرم
بادمجان	۲۰۰ گرم
کدو	۲۰۰ گرم
حبه سیر	۱ عدد
جعفری	۵۰ گرم
آویشن	۱ قاشق چایخوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
ریحان	۵۰ گرم
آب لیمو	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

۱ـ پیازها را پوست کنده و ریز خرد کنید به همراه روغن داخل ظرف بریزید در ظرف را بسته و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ـ فلفل دلمه بادمجان و کدو را شسته به شکل خلال‌های ضخیم برش دهید.

۳ـ سیر را ریز خرد کنید. جعفری را پاک کرده و خرد کنید.

۴ـ گوجه‌فرنگی پوست کنده و خرد شده فلفل دلمه، بادمجان، سیر، جعفری، آویشن، رب گوجه و ۱ قاشق غذاخوری نمک را به پیازها اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.

۵ـ در ظرف را بسته و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید سپس خلال کدو را اضافه کنید.

۶ـ به مدت ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۷ـ ریحان را شسته، خرد کرده و به غذا اضافه کنید کمی آب لیمو و نمک به غذا بزنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۲۸۱ = ٦٧ کیلوکالری

۲ گرم پروتئین

۴ گرم چربی

٦ گرم هیدرات کربن

مارچوبه با پنیر

مواد لازم برای ۲ نفر

مارچوبه سفید	۱ کیلو
آب لیمو	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۰۰ گرم
پنیر پارمزان رنده شده	۷۵ گرم

۱ـ پوست مارچوبه‌ها را کنده و به همراه ۳ قاشق غذاخوری آب و آب لیمو در ظرفی بریزید و به مدت ۱۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ـ کره را در ظرفی ریخته و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید تا کره کمی قهوه‌ای شود نمک و فلفل به کره بزنید.

۳ـ مارچوبه را در ظرف ریخته پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و کره قهوه‌ای را روی همه مواد بریزید بلافاصله سرو کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۲۴۶۰ = ۵۸۹ کیلوکالری

۲۱ گرم پروتئین

۵۲ گرم چربی

۶ گرم هیدرات کربن

* * *

گل کلم با سُس گوجه‌فرنگی

مواد لازم برای ۴ نفر

گل کلم	۱ عدد (در حدود یک کیلو)
سالامی	۱۲۵ گرم
پیاز	۱ عدد

گوجه‌فرنگی رنده شده	۵۰۰ گرم
سبزیجات معطر	۱ قاشق غذاخوری

۱ـ گل کلم را شسته و درسته داخل کاسه قرار دهید. $\frac{1}{8}$ لیتر آب به آن اضافه کرده، در ظرف را بسته و به مدت ۱۷ تا ۱۹ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ـ سالامی را خرد کرده پیاز را هم نگینی کنید. بعد سالامی را با نصف قاشق غذاخوری روغن به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. پیاز را اضافه کرده، مجدداً ۲ دقیقه دیگر هم به مواد با همان توان حرارت دهید.

۳ـ پوره گوجه‌فرنگی، سبزیجات معطر و نمک اضافه کرده مجدداً به مدت ۴ دقیقه با همان توان حرارت دهید. گل کلم را در ظرف قرار داده و سس را روی آن بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۲۰۰=۲۸۷ کیلوکالری

۱۰ گرم پروتئین

۲۱ گرم چربی

۱۱ گرم هیدرات کربن

* * *

کلم قمری با خامه

مواد لازم برای ۴ نفر

کلم قمری	۵۰۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری
تره تیزک	۳ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق چایخوری

۱ـ کلم‌ها را پاک کرده و پوست بکنید و بصورت خلال‌های درشت خرد کنید. سپس به همراه آب لیمو و ۱ قاشق غذاخوری آب داخل ظرفی بریزید.

۲ـ در ظرف را ببندید و به مدت ۵ تا ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ نیمی از محلولی را که در ظرف کلم مانده به همراه خامه و ۱ قاشق غذاخوری کلم در مخلوط کن ریخته و به همراه ۲ قاشق تره تیزک کاملاً به شکل پوره در آورید.

۴ـ آرد را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. با نمک و فلفل مخلوط کرده و روی کلم‌های پخته شده بریزید با یک قاشق غذاخوری تره تیزک تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۴۵۳=۱۰۸ کیلوکالری

۲ گرم پروتئین

۸ گرم چربی

۷ گرم هیدرات کربن

* * *

خوراک مرغ و هویج با سُس عسل

مواد لازم برای ۲ نفر

هویج	۲۵۰ گرم
حبه سیر	۲ عدد
عسل	۱ قاشق غذاخوری
رنده پوست لیموترش	۱ عدد
سویا سُس	۳ قاشق غذاخوری
فیله مرغ	۲۵۰ گرم
نشاسته	۱ قاشق غذاخوری
تره خرد شده	۲ قاشق غذاخوری

۱ـ هویج‌ها را پاک کرده یا شسته و حلقه حلقه کنید. سیر را رنده کنید بعد سیر را با عسل و آب لیمو و سویا سس و ۲ قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات در ظرف گردی حرارت دهید.

۲ـ ورقه‌های هویج را اضافه کنید در ظرف را ببندید و به مدت ۵ دقیقه با همان توان حرارت دهید. در این مدت فیله مرغ را خلالی کرده و به هویج‌ها اضافه کنید مجدداً ۵ دقیقه دیگر بپزید در این مدت یکبار غذا را هم بزنید.

۳ـ نشاسته را در کمی آب سرد حل کنید تره را خرد کنید هویج و مرغ را از داخل ظرف خارج کرده و نشاسته را به ظرف اضافه کنید به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید خوب با هم‌زن مخلوط کنید و مجدداً هویج را مرغ را به آن اضافه کنید با تره خرد شده تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۴۵۱=۱۰۸ کیلوکالری

۱۶ گرم پروتئین

۱ گرم چربی

۸ گرم هیدرات کربن

* * *

اسفناج با سُس پنیر

مواد لازم برای ۴ نفر

اسفناج	۵۰۰ گرم
خامه	۱۰۰ گرم
پنیر تبریزی	۵۰ گرم
رنده جوز هندی	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری

۱ـ اسفناج را پاک کرده، شسته و خیس داخل یک دستمال آشپزخانه بپیچید به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید از داخل دستمال خارج کرده در ظرف بریزید و رویش نمک بپاشید.

۲ـ خامه را با پنیر رنده شده مخلوط کرده و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. یکبار دیگر خوب هم بزنید و نمک و فلفل و جوز هندی اضافه کنید.

۳ـ سس پنیر را روی اسفناج ریخته و سرو کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۷۳۴=۱۷۵ کیلوکالری

۶ گرم پروتئین

۱۴ گرم چربی

۵ گرم هیدرات کربن

* * *

سیب‌زمینی روستائی

مواد لازم برای ۴ نفر

سیب‌زمینی ریز	۱ کیلو
کره	۵۰ گرم
حبه سیر	۲ عدد
عصاره سبزیجات	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
سبزیجات معطر	۳ قاشق غذاخوری

۱ـ پوست سیب‌زمینی را بکنید، آنها را شسته خشک کرده و در تابه روی گاز در کره آب شده از هر طرف کاملاً سرخ کنید.

۲ـ آنها را داخل کاسه بریزید سیر را رنده کنید به همراه عصاره گیاهان، سبزیجات معطر و نمک به سیب‌زمینی‌ها اضافه کنید.

۳ـ به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۹۷=۲۶۲ کیلوکالری

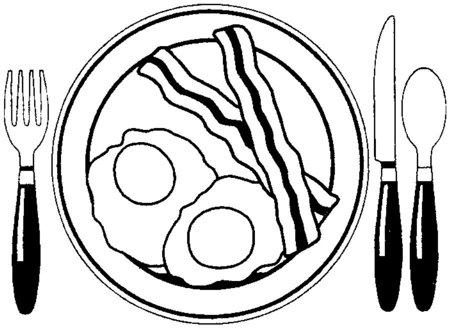
۴ گرم پروتئین

۱۳ گرم چربی

۳۱ گرم هیدرات کربن

انواع خوراک‌ها با تخم‌مرغ

- ☑ املت پنیر
- ☑ تورتیلا
- ☑ نیمرو با خامه و کدو
- ☑ نیمرو با گوجه‌فرنگی
- ☑ تخم‌مرغ برفی
- ☑ پیپراد



املت پنیر

مواد لازم برای ۱ نفر

تخم‌مرغ	۲ عدد
آرد	۱ قاشق چایخوری
کره یا مارگارین	۱۵ گرم
پنیر گودا	۳۰ گرم
تره خرد شده	۳ قاشق غذاخوری

۱ـ سفیده و زرده تخم‌مرغ‌ها را جدا کنید زرده‌ها را با آرد و نمک مخلوط کنید. سفیده‌ها را آنقدر بزنید تا کاملاً سفید شود و پف کند. سپس آن را با زرده‌ها مخلوط کنید.

۲ـ کره را در ظرف ریخته و به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کنید. مایه تخم‌مرغ را روی کره بریزید و به مدت ۲ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید.

۳ـ پنیر گودا را رنده کنید و روی املت بپاشید ۱ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید.

۴ـ املت را تا کنید با تره خرد شده تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۱۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۷۲۵=۴۱۲ کیلوکالری

۲۲ گرم پروتئین

۳۳ گرم چربی

۴ گرم هیدرات کربن

* * *

تورتیلا

مواد لازم برای ۲ نفر

سیب‌زمینی	۱۵۰ گرم
کدو	۵۰ گرم
پیازچه	۵۰ گرم

فلفل دلمه قرمز	۵۰ گرم
روغن زیتون	کمی
تخم‌مرغ	۲ عدد
خامه	۲ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزای رنده شده	۳ قاشق غذاخوری
ریحان خشک	نصف قاشق چایخوری
فلفل قرمز	۱ عدد کوچک

۱ـ سیب‌زمینی‌ها را پوست کنده شسته و به صورت ورقه‌های باریک، خرد کنید کدو را شسته و خلال کنید پیاز و فلفل دلمه را به صورت حلقه خرد کنید.

۲ـ دو عدد قالب پهن (به قطر ۱۵ سانتیمتر) را با روغن زیتون چرب کنید. سیب‌زمینی‌ها را در آنها بچینید به آنها نمک و فلفل بزنید سایر سبزیجات را روی سیب‌زمینی‌ها بریزید.

۳ـ در ظرف‌ها را بسته و به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید آبی را که در ظرف جمع شده بیرون بریزید.

۴ـ تخم‌مرغ‌ها را با خامه، پنیر، نمک، فلفل، و ریحان خوب مخلوط کنید و روی سبزیجات بریزید.

۵ـ بدون اینکه در ظرف را ببندید ۵ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید تا تخم‌مرغ کمی سفت شود.

۶ـ قسمت وسط فلفل قرمز را در آورده و آن را حلقه حلقه کرده و روی تورتیلا بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۶۱=۲۵۳ کیلوکالری

۱۳ گرم پروتئین

۱۶ گرم چربی

۱۲ گرم هیدرات کربن

نیمرو با خامه و کدو

مواد لازم برای ۴ نفر

کدو	۳۰۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۴ عدد
خامه	۴ قاشق غذاخوری
آب معدنی	۲ قاشق غذاخوری
کره	۲۰ گرم
تره خرد شده	۳ قاشق غذاخوری

۱ـ کدو را شسته و نگینی خرد کنید و به همراه روغن زیتون در ظرفی در بسته به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید سپس به آن نمک و فلفل زده و گرم نگه دارید.

۲ـ تخم‌مرغ‌ها را با خامه، نمک، فلفل و آب معدنی خوب مخلوط کنید.

۳ـ کره را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید تا آب شود بعد با کمی از آن داخل ظرف را چرب کرده و باقی کره را به داخل تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید مخلوط تخم‌مرغ را داخل ظرف بریزید.

۴ـ در ظرف را بسته و به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با توان ۴۸۰ وات حرارت دهید کدوی خرد شده و تره را روی نیمرو بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۹۲۰=۲۹۱ کیلوکالری

۸ گرم پروتئین

۱۸ گرم چربی

۳ گرم هیدرات کربن

نیمرو با گوجه‌فرنگی

مواد لازم برای ۲ نفر

گوجه‌فرنگی درشت و سفت	۲ عدد (۵۰۰ گرم)
تخم‌مرغ	۲ عدد
پوره سیب‌زمینی	۱ قاشق غذاخوری
تره خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پنیر گودا	۵۰ گرم
جوز هندی رنده شده	نوک قاشق چایخوری

۱ـ گوجه‌فرنگی‌ها را شسته، قسمتی از آن را بعنوان در، جدا کنید با دقت قسمت داخلی گوجه‌فرنگی‌ها را خالی کنید.

۲ـ بدون در روی دو بشقاب کوچک قرار دهید.

۳ـ تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل و پوره و سبزیجات خوب مخلوط کنید. مخلوط را داخل گوجه‌فرنگی‌ها پر کنید.

۴ـ پنیر را ریز خرد کرده و داخل مخلوط تخم‌مرغ بریزید.

۵ـ به مدت ۲ دقیقه با توان ۳۶۰ وات گوجه‌فرنگی‌ها را حرارت دهید با یک قاشق چایخوری به آرامی مخلوط تخم‌مرغ را هم بزنید دوباره به مدت ۱ دقیقه با همان توان، حرارت دهید و در گوجه‌فرنگی‌ها را بگذارید.

۶ـ ۲ تا ۳ دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید. و نیم دقیقه یکبار مخلوط تخم‌مرغ را با احتیاط هم بزنید.

۷ـ در هنگام سرو کمی تره خرد شده روی گوجه‌ها پاشیده و در آنها را بگذارید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۹۱۶= ۲۳۰ کیلوکالری

۱۵ گرم پروتئین

۱۳ گرم چربی

۹ گرم هیدرات کربن

تخم‌مرغ برفی

مواد لازم برای ۴ نفر

تخم‌مرغ	۴ عدد
شکر	۱۱۵ گرم
شیر	نیم لیتر
بادام ورقه شده	۲۰ گرم
ساقه وانیل	۱ عدد

۱ـ زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را از هم جدا کنید. یک زرده را کنار بگذارید. سفیده‌ها را با ۱۰۰ گرم شکر خوب هم بزنید ساقه وانیل را با چاقوی تیز از وسط به دو نیم کرده و آنرا با شیر و ۱۵ گرم شکر در ظرفی پهن بریزید بدون در به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ـ از سفیده کف کرده تخم‌مرغ توسط دو قاشق غذاخوری کوفته‌های بیضی شکلی در آورده و روی شیر قرار دهید با توان ۳۶۰ وات به مدت ۴ دقیقه حرارت دهید.

۳ـ سپس کوفته‌ها را از شیر خارج کرده روی بشقابی بچینید تا خنک شوند. ساقه وانیل را از داخل شیر خارج کنید. ۳ عدد زرده تخم‌مرغ را با شیر مخلوط کنید. به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید، هر بار پس از یک دقیقه مخلوط را حسابی هم بزنید.

۴ـ آنقدر مخلوط را هم بزنید تا خنک شود. سپس آنرا در ظرف مناسبی ریخته و کوفته‌های سفیده تخم‌مرغ را روی آن قرار دهید.

۵ـ ورقه‌های بادام را به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد از مدت ۲ دقیقه هم بزنید بعد روی سفیده‌ها بپاشید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۲۹۳=۳۰۹ کیلوکالری

۱۲ گرم پروتئین

۱۳ گرم چربی

۳۶ گرم هیدرات کربن

پیپِراد

مواد لازم برای ۲ نفر

پیاز کوچک	۱ عدد
فلفل دلمه سبز	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۳ عدد
جعفری خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
گوجه‌فرنگی ریز	۱۰۰ گرم

۱ـ پیاز را پوست کنده، کاملاً ریز خرد کنید. فلفل دلمه را شسته و نگین خرد کنید.

۲ـ روغن زیتون را در دو بشقاب گود بریزید. پیاز و فلفل دلمه‌ای را در بشقاب‌ها ریخته و با در باز به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ تخم‌مرغ‌ها را با نمک و فلفل و جعفری خرد شده مخلوط کنید. مخلوط تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی‌های خرد شده را روی پیاز و فلفل بریزید.

۴ـ بدون بستن در ظرف، به مدت ۳ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید. دور مواد را با قاشق کمی به طرف وسط ظرف جمع کنید. دوباره به مدت ۳ دقیقه با همان توان حرارت دهید. هر نیم دقیقه یکبار هم بزنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۵۳=۲۵۲ کیلوکالری

۱۲ گرم پروتئین

۱۹ گرم چربی

۶ گرم هیدرات کربن

انواع راگو



- ☑ راگوی بوقلمون با ادویه‌جات هندی
- ☑ راگوی کبک
- ☑ فیله گوساله با پیاز و سس سویا
- ☑ گولاژ
- ☑ راگوی مرغ با سس لیموترش
- ☑ راگوی مرغ تند
- ☑ گوشت بره با پودر کاری
- ☑ راگوی گوشت شکار با آلبالو

راگوی بوقلمون با ادویه‌جات هندی

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت بوقلمون	۴۰۰ گرم
ادویه‌جات تند	۱ قاشق غذاخوری

(زردچوبه، هل، گشنیز، میخک، دارچین، جوز هندی، دانه فلفل، از هر یک به طور مساوی و همه را آسیاب کنید.)

قارچ دگمه‌ای یاصدفی	۱۵۰ گرم
گریپ‌فروت	۱ عدد
خامه	۱۰۰ میلی لیتر
زرده تخم‌مرغ	۲ تا ۳ عدد
آب مرغ داغ	۱۰۰ میلی گرم

۱ـ گوشت بوقلمون را شسته، خشک کرده، پوست و رگه‌های عصب آنرا جدا کنید. سپس آنرا ریز خرد کنید.

۲ـ نمک را با ادویه‌جات مخلوط کنید. به گوشت اضافه کرده و بگذارید ده دقیقه بماند.

۳ـ قارچ‌ها را شسته و ورقه ورقه کنید.

۴ـ گریپ‌فروت را مثل یک سیب پوست کنده وگوشت داخل آنرا در آورید. آبی که از آن خارج می‌شود نگه دارید.

۵ـ گوشت و قارچ را در ظرفی مناسب ریخته و در ظرف را ببندید. به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید یکبار هم بزنید.

۶ـ آب مرغ را اضافه کنید. در ظرف را بسته به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۷ـ خامه را با زرده تخم‌مرغ مخلوط کنید. ابتدا آب گریپ‌فروت و بعد مخلوط خامه را با راگو مخلوط کرده و به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید چند بار هم بزنید.

۸ـ گریپ‌فروت فیله شده را با راگو مخلوط کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۸۵=۲۵۹ کیلوکالری

۲۸ گرم پروتئین

۱۲ گرم چربی

۶ گرم هیدرات کربن

* * *

راگوی کبک

مواد لازم برای ۴ نفر

کبک	۱ عدد (در حدود ۸۰۰ گرم)
قارچ	۱۵۰ گرم
پیاز	۵۰ گرم
هویج	۳۰۰ گرم
برگ مورد	۱ عدد
دانه فلفل	۱ قاشق چایخوری
عصاره مرغ	۴۰۰ گرم
پیازچه	۱۵۰ گرم
کره	۶۰ گرم
آرد	۴۰ گرم
ترخون	۵۰ گرم

۱ـ استخوان‌ها کبک را جدا کرده و گوشت آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید قارچ‌ها را ورقه کنید.

۲ـ پیاز را پوست بکنید. یک هویج را پاک کنید. هر دو را درست، خرد کنید. سبزیجات خرد شده را به همراه برگ مورد، فلفل، نمک و استخوان‌های کبک را در عصاره مرغ بریزید.

۳ـ در ظرف را ببندید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید از صافی عبور دهید.

۴ـ قسمت‌های سفید پیازچه را پوست بکنید هویج‌ها را پاک کرده و حلقه حلقه کنید هر دو را به همراه قارچ‌های ورقه شده در ۳۰گرم کره ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۵ـ گوشت کبک را در نیم لیتر عصاره آن که در بند ۳ تهیه کرده‌اید بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه با همان توان حرارت دهید سپس گوشت را خارج کرده و کنار بگذارید.

۶ـ کره باقیمانده را آب کرده و آرد را به آن اضافه کنید. به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید عصاره کبک را اضافه کرده و یک دقیقه حرارت دهید. گوشت کبک و سبزیجات را به همراه برگ‌های ترخون اضافه کرده و مجدداً به مدت ۳ دقیقه با همان توان بپزید. نمک و فلفل به میزان دلخواه افزوده شود.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۷۴۲=۴۱۶ کیلوکالری

۴۲ گرم پروتئین

۱۷ گرم چربی

۱۶ گرم هیدرات کربن

فیله گوساله با پیاز و سس سویا

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله گوساله	۳۵۰ گرم
سویا سس	۶ قاشق غذاخوری
نشاسته برنج	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۳۵۰ گرم
حبه سیر	۱ تا ۲ عدد
جعفری خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
عصاره گوشت	۳ قاشق غذاخوری

۱ـ فیله را به شکل نوارهای باریک خرد کنید به همراه ۲ قاشق غذاخوری عصاره گوشت و ۳ قاشق غذاخوری سویا سس، داخل ظرفی بریزید.

۲ـ نشاسته برنج را روی آن پاشیده کمی فلفل اضافه کرده و خوب مخلوط کنید بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

۳ـ در این مدت پیازها و سیرها را پوست بکنید، پیازها را به شکل خلال‌های باریک خرد کنید و سیر را رنده کنید.

۴ـ سیر و پیاز را داخل ظرفی بریزید ۳ قاشق غذاخوری سویا سُس اضافه کرده و نمک بزنید.

۵ـ در ظرف را بسته و به مدت ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۶ـ گوشت را اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید در این مدت یکبار هم بزنید.

۷ـ عصاره گوشت باقی مانده را به همراه نمک و فلفل اضافه کرده و با جعفری خرد شده تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۷۹۶ = ۱۹۰ کیلوکالری

۱۹ گرم پروتئین

۹ گرم چربی

۱۲ گرم هیدرات کربن

* * *

گولاژ

مواد لازم برای ۴ نفر

پیاز درشت	۳۰۰ گرم
حبه سیر	۱ عدد
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
راسته گوسفند	۵۰۰ گرم

فلفل دلمه قرمز	۱ عدد
عصاره گوشت	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
خامه	۱۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق چایخوری

۱ـ سیر و پیاز را پس از پوست کندن، ریز خرد کنید با روغن مایع مخلوط کرده و به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. در ظرف را نبندید.

۲ـ رب گوجه‌فرنگی را اضافه کرده و یک دقیقه با همان وات گرم کنید. سپس گوشت را که خلالی کرده‌اید به همراه فلفل دلمه خلالی شده به آن اضافه کنید. عصاره گوشت را داغ کرده روی سایر مواد بریزید.

۳ـ در ظرف را بسته و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس ۲۰ تا ۲۵ دقیقه دیگر با توان ۳۶۰ وات بپزید. خامه را اضافه کرده و در صورت نیاز کمی آرد اضافه کنید تا گولاژ کمی غلیظ شود.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۹۶۲ = ۲۳۰ کیلوکالری

۲۹ گرم پروتئین

۹ گرم چربی

۱۰ گرم هیدرات کربن

* * *

راگوی مرغ با سس لیموترش

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله مرغ	۲۵۰ گرم
عصاره مرغ	۱۷۵ میلی لیتر
برگ مورد	۱ عدد

آرد	۱ قاشق غذاخوری
زرده تخم‌مرغ	۳ عدد
لیموترش	$\frac{۱}{۲}$ عدد
رنده جوز هندی	کمی

۱ـ فیله را نازک خلال کنید. عصاره مرغ و برگ مورد را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید گوشت را اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ـ گوشت را خارج کرده و گرم نگه دارید. عصاره را با آرد مخلوط کرده و به مدت ۱ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۳ـ زرده تخم‌مرغ را با آب لیموترش خوب هم بزنید و به عصاره اضافه کنید نمک و جوز هندی به آن زده و مجدداً ۱ تا ۲ دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید. سس باید حالت کرم داشته باشد. سس را روی گوشت بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۱۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۵۰۵=۱۲۱ کیلوکالری

۱۶ گرم پروتئین

۵ گرم چربی

۳ گرم هیدرات کربن

* * *

راگوی مرغ تند

مواد لازم برای ۴ نفر

بادام هندی	۵۰ گرم
کره یا مارگارین	۳۰ گرم
فلفل دلمه قرمز	۱ عدد (۲۰۰ گرم)
پیازچه	۱۵۰ گرم
فلفل قرمز تند	۲ عدد

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
فیله مرغ	۳۰۰ گرم
عصاره سبزیجات داغ	۲۵۰ میلی لیتر
آرد	۱ قاشق غذاخوری
آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری
تره خرد شده	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

۱ـ بادام زمینی را در بشقاب پهنی ریخته و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بو دهید.

۲ـ فلفل دلمه‌ای را نگینی خرد کنید پیاز را حلقه حلقه کنید فلفل قرمز تند را به شکل حلقه‌های نازک در آورید سیر را رنده کنید.

۳ـ سبزیجات را به همراه روغن زیتون در ظرفی بریزید به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ـ فیله را به قطعات ریز تقسیم کنید.

۵ـ آن را به همراه عصاره مرغ داغ به سبزیجات اضافه کرده و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. در این مدت یکبار هم بزنید.

۶ـ نمک و فلفل زده و آرد و آب لیمو را به آن اضافه کنید.

۷ـ بادام هندی را نیز اضافه کرده و مجدداً ۳ دقیقه دیگر با همان توان بپزید.

۸ـ با تره خرد شده تزئین کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۲۳۵۷=۵۶۸ کیلوکالری

۲۷ گرم پروتئین

۴۲ گرم چربی

۱۳ گرم هیدرات کربن

گوشت بره با پودر کاری

مواد لازم برای ۴ نفر

پیاز	۱۵۰ گرم
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
موز	۱ عدد
پودر کاری	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
سردست بره یا گوسفند	۳۵۰ گرم
عصاره گوشت	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
ماست خامه‌ای	۱۵۰ گرم
پودر نارگیل	۳ قاشق غذاخوری

۱ـ پیاز را خرد کرده و به همراه روغن داخل ظرف بریزید با در باز به مدت ۲ دقیقه و توان ۶۰۰ وات حرارت دهید

۲ـ موز را پوست کنده از وسط به دو نیم کرده و به شکل ورقه‌های نازک ببرید. سپس آن را به همراه پودر کاری، گوشت کاملاً ریز خرد شده، عصاره گوشت و نمک به پیازها اضافه کنید.

۳ـ در ظرف را بسته و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با همان توان بپزید سپس به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید ماست را اضافه کرده و نمک بزنید.

۴ـ پودر نارگیل را به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات سرخ کنید. در این مدت آنرا هم بزنید و روی غذا بریزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۴۷۷=۳۵۳ کیلوکالری

۱۹ گرم پروتئین

۲۳ گرم چربی

۱۴ گرم هیدرات کربن

راگوی گوشت شکار با آلبالو

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت شکار (به دلخواه)	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
بادام زمینی	۲۰ گرم
دانه‌های فلفل سفید	۱۰ گرم
میخک	۳ عدد
رز ماری (خشک)	$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری
برگ مورد	۲ عدد
عصاره گوشت	۱۲۵ میلی لیتر
آلبالو	۱۵۰ گرم
خامه	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری
سرکه میوه	۲ قاشق غذاخوری

۱ـ گوشت (فیله یا راسته گوسفند هم قابل استفاده هستند) را کاملاً ریز خرد کنید.

۲ـ پیاز را پوست کرده و خوب ریز کنید.

۳ـ بادام زمینی، فلفل، میخک، و رزماری را توسط پهنای یک چاقوی پهن، له کنید.

۴ـ به همراه پیاز، برگ مورد و عصاره گوشت در داخل ظرف مناسبی بریزید در ظرف را بسته و به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۵ـ گوشت را اضافه کرده و با در بسته به مدت ۷ دقیقه با همان توان بپزید.

۶ـ در این مدت آلبالوها را شسته و هسته‌شان را در آورید.

۷ـ خامه و آرد را به راگو اضافه کرده و نمک بزنید.

۸ـ ۲ دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید (در ظرف باز باشد) آلبالوها را اضافه کرده و دو دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید نمک و سرکه اضافه کنید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۰۶۳=۲۵۴ کیلوکالری

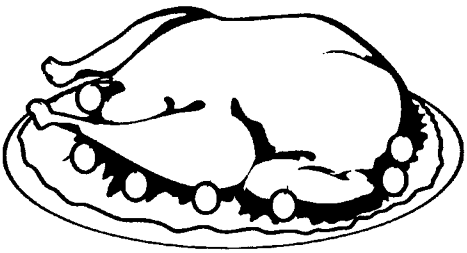
۲۹ گرم پروتئین

۸ گرم چربی

۹ گرم هیدرات کربن

انواع خوراک مرغ و ماکیان

- ☑ ران مرغ شیرین
- ☑ رولت بوقلمون با مانگو
- ☑ سالتیم بوکای بوقلمون
- ☑ ران مرغ با پوسته‌ای از چیپس
- ☑ سوکاوین
- ☑ فیله مرغ با سس فلفل
- ☑ گوشت اردک قالبی
- ☑ ران مرغ با پیاز
- ☑ خوراک مرغ باسک
- ☑ فیله مرغ با سبزیجات خلال شده
- ☑ مرغ درسته با برگ مورد



ران مرغ شیرین

مواد لازم برای ۴ نفر

ران مرغ	۴ عدد
زرد آلوی تازه	۶ عدد (۲۵۰ گرم)
سس سویا	۲ قاشق غذاخوری
عسل	۱ قاشق غذاخوری
پودر زنجیل	۱ قاشق چایخوری

۱ـ ران‌های مرغ را شسته و خشک کنید. زرد آلوها را با یک قاشق غذاخوری آب با توان ۶۰۰ وات به مدت ۱ تا ۲ دقیقه حرارت دهید سپس پوست آنها را جدا کرده و هسته‌شان را خارج کنید.

۲ـ زرد آلوها را به همراه سویا سس، عسل و زنجیل به صورت پوره در آورده و به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ـ این مخلوط را روی ران‌ها بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.

۴ـ ران‌ها را به شکل دایره در بشقابی چیده و به مدت ۱۸ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید.

زمان لازم برای تهیه و پخت: ۶۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای: کیلوژول ۱۱۲۴=۲۶۸ کیلوکالری

۴۰ گرم پروتئین

۶ گرم چربی

۱۰ گرم هیدرات کربن

* * *

رولت بوقلمون با مانگو

مواد لازم برای ۴ نفر

تره‌فرنگی با ساقه‌های بلند	۲ عدد (۱۵۰ گرم)
مانگوی رسیده	۱ عدد (۲۰۰ گرم)
سرکه میوه‌جات	۲ قاشق غذاخوری
فیله نازک و بزرگ بوقلمون	۴ عدد (۶۰۰ گرم)
پودر کاری، نمک و فلفل	

۱ـ تره‌فرنگی‌ها را شسته و از طول به دو قسمت تقسیم کنید. سپس آنها را شسته و داخل یک دستمال پیچیده و به مدت ۳ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید بعد آنها را در آب یخ انداخته فوراً خارج کرده و خشک کنید.

۲ـ مانگو را پوست کنده و آبی که در هنگام پوست کندن از آن خارج می‌شود را نگه دارید. هسته را در آورده و گوشت مانگو را ریز خرد کرده یا پوره کنید داخل ظرف پهنی ریخته و به آن نمک و سرکه اضافه کنید.

۳ـ فیله بوقلمون را شسته و خشک کنید. نمک و فلفل به آن بزنید.

۴ـ چهار عدد فیله را روی چهار برگ پهن تره‌فرنگی قرار دهید.

۵ـ سپس فیله و پوره را به شکل رول در آورید و با نوارهایی از تره‌فرنگی خوب بپیچید و در حالیکه گره آنها در زیر قرار می‌گیرد آنها را روی مانگو قرار دهید.

۶ـ در ظرف را بسته و به مدت ۱۴ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید و بعد با همان ظرف سرو کنید.

مدت زمان لازم برای شیرولیت ۴۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۸۳۲ = ۱۹۸ کیلو کالری

پروتئین ۳۷ گرم

چربی ۲ گرم

هیدرات کربن ۵ گرم

* * *

سالتیم بوکای بوقلمون

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله بوقلمون نازک	۴ عدد (هر یک در حدود ۸۰ گرم)
خردل	۱ قاشق چایخوری
ژامبون	۴ ورق
سالویا	۸ تا ۱۲ عدد
عصاره مرغ	۶ قاشق غذاخوری

۱ - فیله‌ها را شسته و خشک کنید و به هر دو طرف آنها نمک، فلفل و خردل بمالید.

۲ - روی هر یک از فیله‌ها یک ورق ژامبون قرار دهید و روی آن یک برگ سالویا.

۳ - فیله‌ها را تا کنید و روی آنها عصاره مرغ بریزید با فویل مخصوص ماکروفر روی آنها را بپوشانید.

۴ - به مدت ۲ تا ۳ دقیق با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید و بعد فویل را برداشته و به مدت ۹ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلو ژول ۶۰۵ = ۱۴۵ کیلو کالری

* * *

ران مرغ با پوسته‌ای از چیپس

مواد لازم برای ۲ نفر

ران مرغ	۲ عدد (تقریباً ۳۵۰ گرم)
تخم مرغ	۲ عدد
چیپس فلفلی	۵۰ گرم
پودر سوخاری	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۲ قاشق غذاخوری

۱ - پوست ران‌ها را بکنید آنها را شسته و خشک کنید.
۲ - تخم مرغ‌ها را کاملاً هم بزنید و به آنها نمک و فلفل اضافه کنید.
۳ - چیپس را خرد کرده (در هاونگ) و با پودر سوخاری مخلوط کنید.
۴ - روی ران‌ها آرد بپاشید بعد آنها را در تخم مرغ غلطانیده و نهایتاً داخل مخلوط آرد سوخاری و چیپس بغلطانید. بعد آنها را روی یک بشقاب قرار داده و به مدت ۵ دقیقه و با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس با احتیاط آنها را برگردانده و مجدداً ۵ دقیقه حرارت دهید.
۵ - قبل از سرو کردن ۳ تا ۵ دقیقه غذا را به حال خود بگذارید تا پوست آن مجدداً ترد شود.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۳۵۳ = ۵۶۳ کیلو کالری

پروتئین ۴۶ گرم

چربی ۲۱ گرم

هیدرات کربن ۳۵ گرم

* * *

سوکاوین

مواد لازم برای ۴ نفر

مرغ	۱ عدد (۱۳۰۰ گرم)
پیازچه	۱۰۰ گرم
قارچ ریز	۲۰۰ گرم
حبه سیر	۱ عدد
کره	۵۰ گرم
عصاره مرغ	$\frac{۱}{۲}$ لیتر
برگ مورد	۱ عدد
آویشن	نوک قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری
سویاسس	۴ قاشق غذاخوری

۱ – مرغ را شسته و به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. و پوست آن را بکنید.

۲ – پیازچه‌ها و قارچ‌ها را شسته و تمیز کنید. حبه سیر را له کنید.

۳ –کره را به مدت نیم دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. پیازچه‌ها را داخل کره ریخته و به مدت ۵ دقیقه با همان توان حرارت دهید. سپس تکه‌های مرغ، سویاسس، قارچ، سیر له شده، عصاره مرغ، آویشن و برگ مورد را اضافه کرده، نمک و فلفل زده و در ظرف را ببندید بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزد سپس به مدت ۱۰ دقیقه دیگر با توان ۳۶۰وات حرارت دهید.

۴ – مرغ‌ها و سبزیجات را خارج کرده و آرد را به آب آن اضافه کنید. به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید تا حالت کرم مانند پیدا کند. و سپس آن را روی مرغ‌ها بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۵۶۰ = ٦١٢ کیلو کالری

پروتئین ۵۴ گرم

چربی ۲۲ گرم

هیدرات کربن ۱۷ گرم

* * *

فیله مرغ با سس فلفل

مواد لازم برای ۴ نفر

فیله مرغ	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
کره یا مارگارین	۱ قاشق غذاخوری
پودر فلفل قرمز و شیرین	۱ قاشق غذاخوری
زیره آسیاب شده	۱ قاشق چایخوری
خامه	۲۵۰ گرم
عصاره مرغ	۱/۸ لیتر
آرد	۱ قاشق غذاخوری

۱ - فیله مرغ را بصورت خلال پهن خرد کنید. پیاز را نگینی کنید.

۲ - کره یا مارگارین را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات، آب کنید. پیاز را اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید پودر فلفل، زیره و خامه را اضافه و به مدت ۳ دقیقه با همان وات حرارت دهید.

۳ - مرغ را در عصاره مرغ ریخته و ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید مخلوط پیاز و فلفل و آرد را اضافه کرده و یکبار دیگر به مدت ۱ دقیقه با همان توان حرارت دهید به میزان دلخواه نمک و فلفل اضافه کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول = ۱۳۲۷ = ۳۱۷ کیلو کالری

پروتئین ۳ گرم

چربی ۱۷ گرم

هیدرات کربن ۷ گرم

* * *

گوشت اردک قالبی

مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر

نان تست	۲ ورقه
خامه	۲۵۰ میلی لیتر
سینه اردک	۲ تا ۳ عدد (۴۰۰ گرم بدون پوست)
پیاز	۱ عدد (۵۰ گرم)
زرده تخم مرغ	۳ عدد
هل آسیاب شده	۱/۴ قاشق غذاخوری
بذر رازیانه آسیاب شده	۱/۴ قاشق غذا خوری
برگ پهن اسفناج	۱۲ عدد
ژامبون	۶ ورقه بزرگ و پهن
پسته خرد شده	۳ تا ۴ قاشق غذا خوری جهت تزئین

۱ – نان تست را در ۱۰۰ میلی لیتر خامه قرار دهید تا خیس شود.

۲ – ۱۰۰ گرم از فیله را برای داخل قالب به شکل طولی برش دهید.

۳ – باقیمانده فیله را ریز خرد کنید.

۴ – پیاز را درشت رنده کنید.

۵ –گوشت، پیاز تست خیس خورده و ۱۵۰ گرم خامه و زرده تخم مرغ‌ها را به شکل پوره در آورید (چرخ کنید).

۶ – ادویه جات را اضافه کرده و مخلوط را در یخچال قرار دهید.

۷ – برای داخل قالب، فیله را از درازا به سه قسمت تقسیم کنید و به آنها نمک و فلفل بزنید.

۸ – برگ‌های اسفناج را شسته و خیس خیس داخل دستمال بچینید. به مدت ۳۰ ثانیه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید .بعد فوراً در آب یخ انداخته و بلافاصله خارج کنید.

۹ – هر چهار برگ اسفناج را طوری کنار هم قرار دهید که لبه‌های آنها روی هم قرار بگیرد نوارهای فیله را روی آنها قرار داده و لوله کنید. سه رول بدست آمده را داخل ورق ژامبون بپیچید.

۱۰ – یک قالب مستطیل شکل مناسب را خوب چرب کنید.

۱۱ – نیمی از مخلوط را که در یخچال قرار داده بودید داخل قالب بریزید طوری که از اطراف آن کمی بالاتر قرار بگیرد. رول‌های آماده شده را روی این مخلوط بچینید.

۱۲ – باقی مخلوط را روی رول‌ها ریخته و دور تا دور آن را خوب فشار دهید. سطح مخلوط را صاف کنید و روی ظرف را بپوشانید.

۱۳ – به مدت ۱۸ دقیقه گوشت قالبی را با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید. در طی این مدت ۲ تا ۳ بار قالب را ۱۸۰ درجه بچرخانید.

۱۴ – بعد از پایان پخت بگذارید غذا به مدت ۳۰ دقیقه بماند. بعد آن را روی دیس برگردانید. بگذارید چهارساعت در یخچال سرد شود. پسته‌های خرد شده را روی آن ریخته و آن را به شکل ورق برش دهید.

مدت زمان لازم را برای تهیه و پخت ٦۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۲۲۷ = ۲۹۳ کیلو کالری

پروتئین ۱۰ گرم

چربی ۲۴ گرم

هیدرات کربن ۵ گرم

ران مرغ با پیاز

مواد لازم برای ۲ نفر

ران مرغ	۲ عدد
پودر فلفل دلمه	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه	۵۰ گرم
حبه سیر	۲ عدد
سس سویا	۳ قاشق غذاخوری
سرکه انگور	۱ قاشق غذاخوری

۱ – پوست ران‌ها را کنده و کاملاً با پودر فلفل شیرین آغشته کنید و در ظرف مناسبی قرار دهید.

۲ – پیازچه‌ها را حلقه حلقه کنید. سیر را له کنید آن را با سس سویا، سرکه و نمک و فلفل مخلوط کنید. پیازچه را اضافه کرده و روی ران‌ها بریزید.

۳ – در ظرف را بسته و ۱۲ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید. بعد از هر ۵ دقیقه یکبار آن‌ها را برگردانید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۳۶۰ = ۳۲۵ کیلو کالری

پروتئین ۳۹ گرم

چربی ۹ گرم

هیدرات کربن ۲۰ گرم

* * *

خوراک مرغ باسک

مواد لازم برای ۴ نفر

فلفل دلمه سبز	۲۵۰ گرم
فلفل دلمه قرمز	۲۵۰ گرم
پیازچه	۱۰۰ گرم

ژامبون	۱۵۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
عصاره مرغ	۱۰۰ میلی لیتر
فیله مرغ	۵۰۰ گرم
گوجه فرنگی رنده شده	۲۵۰ گرم

۱ – فلفل‌ها را به شکل خلال‌های پهن خرد کنید. پیازچه‌ها را شسته و اگر درشت بودند هر یک را دو قسمت کنید. ژامبون را خلال کنید.

۲ – پیازچه‌ها در روغن به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس فلفل دلمه را اضافه کرده، در ظرف را بسته و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۳ – ژامبون را اضافه کرده و دو دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید. سپس همه مواد را از ظرف خارج کنید و کنار بگذارید.

۴– فیله‌مرغ راخلالی کنیدبه‌عصاره‌مواد قبلی اضافه‌کرده و بادربسته‌به مدت پنج‌دقیقه حرارت دهید.

۵ –گوجه فرنگی رنده شده، فلفل و مخلوط سبزیجات را اضافه کرده و دوباره ۳ تا ۵ دقیقه با همان توان حرارت دهید. به میزان دلخواه نمک اضافه کنید

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۶۵۷ = ۳۹۶ کیلوکالری

پروتئین ۳۸ گرم

چربی ۱۹ گرم

هیدرات کربن ۸ گرم

* * *

فیله مرغ با سبزیجات خلال شده

مواد لازم برای ۲ نفر

هویج	۱۲۵ گرم
تره فرنگی	۱۲۵ گرم
سویا سس	۵ قاشق غذاخوری

سینه مرغ	۲۵ گرم (۱ عدد)
حبه سیر	۲۵ گرم
زنجبیل تازه	۲۵۰ گرم
رنده پوست لیموترش	

۱ – هویج و تره فرنگی را خلال کنید. با ۲ قاشق سویاسس مخلوط کرده و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید کنار بگذارید.

۲ – به سینه مرغ نمک و فلفل بزنید.

۳ – سیر پوست کنده، زنجبیل تازه و رنده پوست لیموترش را در داخل میکسر ریخته و خوب میکس کنید. سویا سس را اضافه کرده و مواد را روی سینه مرغ بمالید.

۴ – سینه را در ظرفی قرار داده و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس آنرا به شکل ورقه ورقه بریده و همراه سبزیجات سرو کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۶۷۳ = ۴۰۰ کیلوکالری

پروتئین ۲۹ گرم

چربی ۲۲ گرم

هیدرات کربن ۱۲ گرم

* * *

مرغ درسته با برگ مورد

مواد لازم برای ۴ نفر

مرغ ۱ عدد (در حدود یک کیلو)

خردل ۲ قاشق غذاخوری

لیموترش $\frac{1}{2}$ عدد

حبه سیر ۱ عدد

برگ مورد ۱ مشت

۱ – مرغ را شسته، خشک کرده و خردل را روی آن بمالید.

۲ – لیموترش را به شکل حلقه‌های باریک برش دهید.

۳ – سیر را پوست کنده و له کنید.

۴ – درون و بیرون مرغ را حسابی به نمک و فلفل و سیر آغشته کنید.ورقه‌های لیموترش را داخل شکم مرغ، زیر ران‌ها و زیر بال‌ها قرار دهید.

۵ – برگ‌های مورد را درون و بیرون مرغ قرار دهید. مرغ را داخل کیسه مخصوص طبخ در ماکروفر قرارداده و از چند جا سوراخ کنید.

۶ – طوری روی بشقاب قرار دهید که با طرف سینه به طرف بالا قرار بگیرد.

۷ – به مدت ۸ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد آن را برگردانده و دوباره ۵ دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید.

۸ – مرغ را از کیسه خارج کرده و عصاره آن را در ظرف بریزید ورقه‌های لیمو ترش و برگ مورد را جدا کرده و مرغ را قسمت کنید. از عصاره روی آن بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

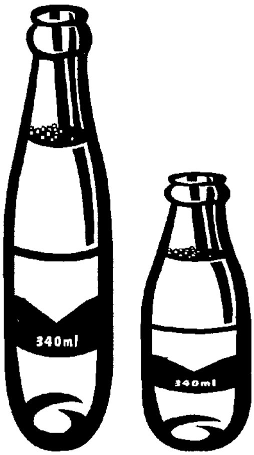
این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۱۳۰ = ۲۷۰ کیلوکالری

پروتئین ۳۸ گرم

چربی ۱۰ گرم

هیدرات کربن ۱ گرم

انواع سس‌ها



- ☑ سس کدو با خامه و گوجه فرنگی
- ☑ سس شامل با جعفری
- ☑ سس گوجه فرنگی با گوشت چرخ کرده
- ☑ سس گوجه فرنگی با ساردین
- ☑ سس قارچ
- ☑ سس سیر
- ☑ سس هلندز با خردل و شوید
- ☑ سس برنز
- ☑ سس لهستانی

سس کدو با خامه و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ۴ نفر

کدو	۲۰۰ گرم
پیازچه	۴ عدد
حبه سیر	۲ عدد
خامه	۱۰۰ میلی لیتر
گوجه فرنگی	۲ عدد
عصاره گوشت	۱۰۰ میلی لیتر
ریحان	۵۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری

۱ - کدو را شسته و باریک خلالی کنید. ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری از آن را کنار بگذارید.

۲ - پیازچه‌ها را بصورت حلقه‌های نازک برش دهید. سیر را رنده کنید.

۳ - کدو، پیازچه، سیر، خامه و عصاره گوشت را در ظرف ریخته و به آن نمک اضافه کنید.

۴ - به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۵ - آرد را اضافه کرده و به مدت ۳ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۶ - پوست گوجه فرنگی را کنده و نگینی خرد کنید.

۷ - گوجه فرنگی و کدویی را که کنار گذاشته بودید، اضافه کنید و به مدت ۳۰ ثانیه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۸ - ریحان را شسته، خرد کرده و به سس اضافه کنید. در صورت لزوم نمک بیافزائید.

این سس برای انواع اسپاگتی ناب است.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ۴۴۶ = ۱۰۶ کیلوکالری

پروتئین ۲ گرم

چربی ۸ گرم

هیدرات کربن ۵ گرم

سس بشامل با جعفری

مواد لازم برای ۴ نفر

کره یا مارگارین	۴۰ گرم
آرد	۳۰ گرم
شیر	$\frac{۱}{۲}$ لیتر
خامه	$\frac{۱}{۸}$ لیتر
عصاره مرغ	۳ قاشق غذاخوری
جعفری	۵۰ گرم
رنده جوز هندی	نوک قاشق غذاخوری
آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری

۱ – کره یا مارگارین را در ظرف بزرگی ریخته و به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات، آب کنید. آرد را اضافه کرده و مجدداً ۱ دقیقه دیگر حرارت دهید.

۲ – شیره خامه و عصاره مرغ را اضافه کرده و خوب هم بزنید. در ظرف را بسته و با توان ۶۰۰ وات ۴ دقیقه حرارت دهید یکبار خوب هم بزنید و مجدداً ۲ دقیقه دیگر حرارت دهید.

۳ – برگ‌های جعفری را خورد کنید. به سس نمک، فلفل، جوز هندی و آب لیمو اضافه کرده و جعفری را در آن بریزید.

۴ – با سیب زمینی آب پز ورقه شده مخلوط کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱۰ دقیقه

این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۱۹۱ = ۲۸۵ کیلوکالری

پروتئین ۶ گرم

چربی ۲۳ گرم

هیدرات کربن ۱۴ گرم

سس گوجه فرنگی با گوشت چرخ کرده

مواد لازم برای ۴ نفر

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
پودر ارگانو	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
اکلیل کوهی	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری
گوجه فرنگی رنده شده	۵۰۰ گرم

۱ - گوشت چرخ کرده را در ظرفی ریخته و بدون در به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ - در این بین پیازها را خوب خورد کنید. گوشت چرخ کرده را با کمک چنگال خرد کنید. پیاز، نمک، فلفل و ادویه جات را به گوشت اضافه کرده و مجدداً با توان ۶۰۰ وات به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید.

۳ - گوجه فرنگی را اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه با همان توان حرارت دهید. نمک و فلفل به میزان دلخواه اضافه کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۱۰ دقیقه

این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۵۰۷ = ۳۶۰ کیلوکالری

پروتئین ۲۷ گرم

چربی ۲۵ گرم

هیدرات کربن ۷ گرم

سس گوجه فرنگی با ساردین

مواد لازم برای ۲ نفر

گوجه فرنگی رنده شده	۴۰۰ گرم
حبه سیر	۱ عدد
برگ مورد	۲ عدد
اکلیل کوهی	۱/۲ قاشق چایخوری
سالویا	۱/۲ قاشق چایخوری
عصاره سبزیجات	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
عصاره مرغ	۵۰ میلی گرم
ساردین	۳ عدد
کره	۵۰ گرم
آب لیمو ترش	۱ قاشق غذاخوری

۱ -گوجه فرنگی رنده شده را در ظرف بریزید.

۲ - سیر را ریز خرد کنید بهمراه نمک، برگ مورد، اکلیل کوهی، سالویا و جعفری خرد شده و عصاره سبزیجات و مرغ را به گوجه فرنگی اضافه کنید.

۳ - در ظرف را بسته و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید، سپس در ظرف را برداشته و دوباره به مدت ۵ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۴ - از صافی ریز، رد کرده و داخل ظرفی بریزید.

۵ - ساردین‌ها را شسته و تکه تکه کرده و داخل سس بریزید. دوباره ۳ دقیقه با همان توان حرارت دهید. در طی این مدت سس را هم بزنید.

۶ -کره راکه از یخچال خارج کرده‌اید تکه تکه کرده و باکمک همزن به سس اضافه کنید و آب لیمو را در سس بریزید.

این سس برای استیک و ماهی بسیار مناسب است.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: **۳۵ دقیقه**

این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۱۷۲ = ۲۸۰ کیلوکالری

پروتئین ۴ گرم

چربی ۲۲ گرم

هیدرات کربن ۱۱ گرم

* * *

سس قارچ

مواد لازم برای ۴ نفر

قارچ	۱۰۰ گرم
قارچ صدفی	۱۵۰ گرم
پیازچه	۴ عدد
کره	۱ قاشق غذاخوری
عصاره مرغ	۱۰۰ میلی لیتر
برگ مورد	۲ عدد
خامه	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۱ قاشق غذاخوری
برگی گشنیز آسیاب شده	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
آب پرتغال تازه	۲ قاشق غذاخوری
شوید خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
پودر فلفل شیرین	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری

۱ - قارچ‌ها را درشت خرد کنید.

۲ - پیازچه‌ها را حلقه حلقه کنید آنها را روی کره ریخته و ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ - قارچ‌ها، عصاره مرغ و برگ مورد را اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. در این مدت، سس را هم بزنید و برگ مورد را خارج کنید.

۴ - خامه و آرد را اضافه کرده و به سس، نمک، فلفل، پودر فلفل شیرین و گشنیز بزنید.

۵ – سه دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. بعد آب پرتغال را اضافه کرده و شوید را روی آن بپاشید.

این سس برای شنیسل و ماکارونی مناسب است.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ۴۲۴ = ۱۰۱ کیلوکالری

پروتئین ۲ گرم

چربی ۸ گرم

هیدرات کربن ۵ گرم

* * *

سس سیر

مواد لازم برای ۸ نفر

سیر تازه	۲۰۰ گرم
ریحان	۵۰ گرم
روغن زیتون	۵۰ میلی گرم
پودر فلفل شیرین	$\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری

۱ – قسمت‌های سفید سیر را داخل کیسه مخصوص ماکروفر ریخته و به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید سپس بگذارید سرد شود.

۲ – حبه‌ها را از پوست در آورده و کمی له کنید.

۳ – ریحان را به همراه برگ‌های سبز سیر خورد کنید.

۴ – سیر، سبزیجات، روغن زیتون، و ادویه جات را در مخلوط کن به شکل پوره در آورید. اگر لازم بود به آن نمک اضافه کنید.

این سس برای انواع کبابها، ماهی و سیب زمینی بسیار مناسب است.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۳۰ دقیقه

این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ۳۳۵ = ۸۰ کیلوکالری

پروتئین ۲ گرم

چربی ۵ گرم

هیدرات کربن ٦ گرم

* * *

سس هلندز با خردل و شوید

مواد لازم برای ۴ نفر

شوید	۵۰ گرم
خامه	۵ قاشق غذاخوری
کره	۱۲۵ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری
خردل	۱ قاشق غذاخوری

۱ - شوید را پاک کرده و برگ‌های آن را به همراه خامه در مخلوط کن بریزید. کره را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کرده و دوغ آن را بگیرید.

۲ - زرده تخم مرغ را با آب لیموترش، خردل و ۲ قاشق غذاخوری آب هم بزنید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۱۸۰ وات حرارت دهید در طی این مدت چندبار با همزن مخلوط کنید. سپس کره آب شده را به آن اضافه کنید.

۳ - مخلوط خامه و شوید را ۳۰ ثانیه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و با مواد قبلی مخلوط کنید. نمک و فلفل فراموش نشود.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۴۲۵ = ۳۴۱ کیلوکالری

پروتئین ۳ گرم

چربی ۳٦ گرم

هیدرات کربن ۱ گرم

سس برنز

مواد لازم برای ۴ نفر

سرکه سفید (انگور)	$\frac{1}{2}$ لیتر
ترخون خشک	نوک قاشق چایخوری
پیازچه	۱ عدد
کره	۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد

۱ - سرکه، ترخون، فلفل و پیازچه بسیار ریز شده را در ظرف کوچکی ریخته و مدت ۵ دقیقه، بدون در، با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس از صافی رد کرده و در ظرف بریزید.

۲ - کره را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات، آب کنید، دوغ آن را جدا کنید. زرده تخم مرغ را با مخلوط سرکه ترکیب کنید. ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و بعد به مدت ۲۰ ثانیه خوب هم بزنید.

۳ - سپس در حال هم زدن کره را هم اضافه کنید در صورت نیاز نمک بزنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱۵ دقیقه

این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۰۶۲ = ۲۵۴ کیلوکالری

پروتئین ۲ گرم

چربی ۲۵ گرم

هیدرات کربن ۲ گرم

* * *

سس لهستانی

مواد لازم برای ۴ نفر

بادام ورقه شده	۱ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری

کره	۳۰ گرم
آرد	$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری
رب انار	۵ قاشق غذاخوری
برگ مورد	۱ عدد
سس سویا	۴ قاشق غذاخوری
میخک	۳ عدد
کشمش	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	۲ قاشق چایخوری
ماءالشعیر	۳ قاشق غذاخوری

۱ - بادام را روی یک قاشق کره ریخته و به مدت ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آن‌ها را سرخ کنید.

۲ - ۳۰گرم کره را با در باز به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ - برگ مورد، میخک و رب انار و سس سویا و کشمش را مخلوط کرده به کره اضافه کنید. یک دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. برگ مورد و میخک‌ها را خارج کنید.

۴ - سرکه و نمک و فلفل رااضافه کنید بعد هم ماءالشعیر را در انتها آرد را اضافه کرده و با ورقه‌های بادام تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۰ دقیقه

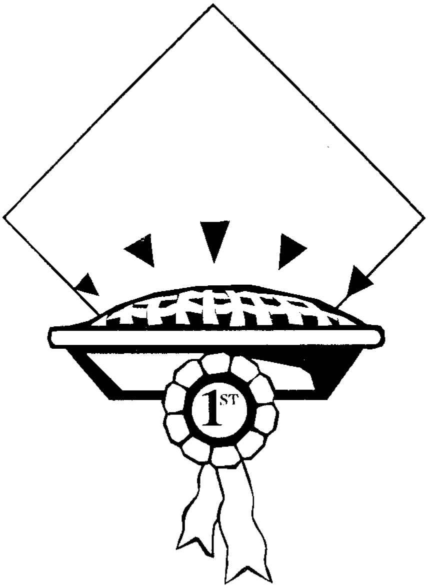
این سس برای هر نفر دارای کیلوژول ٦٧٧ = ١٦٢ کیلوکالری

پروتئین ۱ گرم

چربی ۱۲ گرم

هیدرات کربن ۸ گرم

دسرها



- ☑ پودینگ شکلاتی
- ☑ پودینگ فندقی
- ☑ پودینگ ماست با سس ماست
- ☑ دسر آلو سیاه با سس
- ☑ دسر سفید برفی با توت فرنگی
- ☑ کیک شکلاتی
- ☑ کمپوت توت فرنگی با بادام کارمل شده
- ☑ کیک گلابی
- ☑ کرم انگلیسی با توت فرنگی
- ☑ کمپوت سیب
- ☑ کرم کارامل
- ☑ دسر گلابی
- ☑ سالاد میوه
- ☑ کیک کشمشی
- ☑ کمپوت گرم

پودینگ شکلاتی

مواد لازم برای ۴ نفر

شکلات تخته‌ای	۷۵ گرم
خامه	۱۰۰ میلی لیتر
شکر	۱ قاشق غذاخوری
میخک آسیاب شده	نوک قاشق چایخوری
ساقه وانیل	۱ عدد
ماست خامه دار	۷۵ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد
گردو یا فندق	۱ قاشق غذاخوری

۱ - شکلات را به همراه خامه، شکر و میخک در ظرف بریزید و ساقه وانیل را برش داده و مغز آن را به همراه ساقه به خامه اضافه کنید.

۲ - در ظرف را ببندید و با توان ۶۰۰ وات به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید. ساقه وانیل را خارج کنید. با هم زن آنقدر هم بزنید تا خامه و شکلات کاملاً مخلوط شوند.

۳ - سپس ماست خامه دار را اضافه کرده، بگذارید سرد شود.

۴ - زرده‌ها را هم به مخلوط قبلی اضافه کنید.

۵ - چهار قالب کوچک یا چهار فنجان قهوه خوری را چرب کرده و مخلوط آماده شده را در آنها بریزید. سطح آن‌ها را صاف کنید.

۶ - فنجان‌ها را دایره وار در دستگاه بچینید و به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه با توان ۱۸۰ وات حرارت دهید. نیم ساعت بگذارید پودینگ به حال خود بماند.

۷ - با نوک چاقو پودینگ‌ها را از فنجان جدا کرده و روی بشقاب برگردانید.

۸ - بگذارید یک ساعت در یخچال کاملاً خنک شود.

سس وانیل با این دسر بسیار مناسب است.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۴۸۳ = ۳۵۴ کیلوکالری

پروتئین ۵ گرم

چربی ۲۹ گرم

هیدرات کربن ۱۰ گرم

* * *

پودینگ فندقی

مواد لازم برای ۶ نفر

آرد	۳۰ گرم
دارچین	۱ قاشق چایخوری
آرد سوخاری	۳۵ گرم
گردو	۶۰ گرم
فندق	۶۰ گرم
کره یا مارگارین	۳۰ گرم
شکر	۶۰ گرم
عسل	۱ قاشق غذاخوری
رنده پوست یک عدد پرتغال	
تخم مرغ	۲ عدد
پسته	۵۰ گرم
سیب	۱ عدد

۱ – آرد، دارچین و آرد سوخاری را مخلوط کنید. گردو، فندوق و پسته را خرد کنید.

۲ –کره را به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کرده و شکر را به آن اضافه کنید. بعد آرد، گردو، فندوق، پسته، رنده پوست پرتغال، زرده تخم مرغ و عسل را هم در کره و شکر بریزید.

۳ – سیب را پوست کنده و ریز رنده کنید و به مواد ؟؟؟ بریزید. سفیده تخم مرغ را آنقدر بزنید تا کف کند و سپس به مخلوط قبلی اضافه کنید.

۴ - ۶ عدد قالب یا فنجان را چرب کنید و مواد را داخل آنها پر کنید. سپس فنجان‌ها را دایره وار در ماکروفر قرار دهید. به مدت ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و بعد روی بشقاب برگردانید. سس شاتوت بهمراه این دسر بسیار دلچسب است.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۴۸۲ = ۳۵۴ کیلوکالری

پروتئین ۸ گرم

چربی ۲۳ گرم

هیدرات کربن ۲۵ گرم

* * *

پودینگ ماست با سس ماست

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

کره یا مارگارین	۳۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
شکر	۱۰۰ گرم
رنده پوست یک عدد لیموترش	
ماست خامه‌ای	۷۵۰ گرم
آرد	۸۰ گرم
هل آسیاب شده	نوک قاشق چایخوری
خرما	۱۰۰ گرم

۱ - کره را به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کنید. زرده تخم مرغ، ۸۰ گرم شکر، پوست لیمو و ۴۵۰ گرم ماست خامه‌ای را خوب مخلوط کنید. آرد را اضافه کنید.

۲ - سفیده تخم مرغ را حسابی بزنید تا کف کند و به مواد قبلی اضافه کنید. ۶ تا ۸ فنجان را چرب کرده و مواد را داخل آنها پر کنید. روی فنجان‌ها را با فویل مخصوص ماکروفر بپوشانید.

۳ - فنجان‌ها را به شکل دایره در ماکروفر چیده و به مدت ۸ دقیقه با توان ۸۰ وات حرارت دهید.

۴ - در طی این مدت ماست باقیمانده را با ۲۰ گرم شکر و هل مخلوط کنید. هسته خرماها را در آورید.

۵ - پودینگ‌ها را در بشقاب برگردانده، خرماها را دور آنها چیده و سس ماست را روی آنها بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۵۴۲ = ۳٦۸ کیلوکالری

پروتئین ۱۴ گرم

چربی ۱۷ گرم

هیدرات کربن ۳۹ گرم

* * *

دسر آلوسیاه با سس

مواد لازم برای ۶ نفر

آلو	۵۰۰ گرم
شیر	$\frac{۱}{۴}$ لیتر
تخم مرغ	۲ عدد
زرده تخم مرغ	۲ عدد
شکر	۵۰ گرم
خامه	۴ قاشق غذاخوری
وانیل	۱ قاشق چایخوری

۱ - آلوها را شسته، هسته شان را در آورده و هر یک را ۴ قسمت کنید.

۲ - شیر را با توان ۶۰۰ وات ۳ دقیقه گرم کنید. تخم مرغ، زرده و وانیل و شکر را اضافه کرده و با هم زن خوب هم بزنید. سپس آنرا به شیر اضافه کنید.

۳ – ۶ فنجان یا قالب کوچک را چرب کرده و شیر را داخل آنها بریزید. ۲/۳ از آلوها را داخل فنجان‌ها پرکنید.

۴ – فنجان‌ها را به شکل دایره در دستگاه بچینید و با توان ۶۰۰ وات به مدت ۹ تا ۱۱ دقیقه بپزید. بعد از اینکه خوب سرد شدند، آنها را در بشقاب برگردانید.

۵ – برای تهیه سس، باقی آلوها را با خامه و کمی شکر به شکل پوره در آورده و روی دسرها بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۸۲۳ = ۱۹۷ کیلوکالری

پروتئین ۵ گرم

چربی ۹ گرم

هیدرات کربن ۲۰ گرم

* * *

دسر سفید برفی با توت فرنگی

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

سفیده تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۳ قاشق غذاخوری
توت فرنگی فریزری	۱۰۰ گرم
پودر نارگیل و پسته برای تزئین	

۱ – سفیده‌ها را حسابی بزنید.

۲ – شکر را قاشق قاشق اضافه کرده و هر بار خوب سفیده‌ها را هم بزنید طوری که از ظرف نریزد.

۳ – توت فرنگی‌های یخ زده را داخل سفیده‌ها بریزید.

۴ – یک قالب چهارگوش مناسب را چرب کنید و مواد قبلی را داخل قالب بریزید.

۵ – روی قالب در بگذارید. ابتدا به مدت ۵ دقیقه با توان ۱۸۰ وات حرارت دهید و بعد به

مدت ۱۲ دقیقه با توان ۹۰ وات حرارت دادن را ادامه دهید.

۶ – سپس بگذارید ۵ دقیقه دسر به حال خود بماند. با احتیاط قالب را برگردانید. اگر مایعی در ظرف جمع شده بود آنرا دور بریزید.

۷ – بگذارید دسر ۳۰ دقیقه کاملاً خشک شود. بعد آن را به شکل ورقه بریده و با پودر نارگیل و پسته تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۵۸ = ۶۲ کیلوکالری

پروتئین ۲ گرم

چربی ۲ گرم

هیدرات کربن ۹ گرم

* * *

کیک شکلاتی

مواد لازم برای ۶ نفر

بادام پوست کنده	۵۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
کره یا مارگارین	۵۰ گرم
شکلات تخته‌ای	۵۰ گرم
شکر	۵۰ گرم
آرد سوخاری	۱۰ گرم
کره یا مارگارین	۱۵ گرم (برای داخل قالب‌ها)
پودر قند	۱ قاشق غذاخوری

برای سس:

شکلات تخته‌ای	۵۰ گرم
خامه	$\frac{1}{8}$ لیتر

قهوه غلیظ $\frac{۱}{۸}$ لیتر

نشاسته ۲ قاشق چایخوری

برای تزئین:

خامه $\frac{۱}{۸}$ لیتر

۱ - بادام‌ها را آسیاب کنید. زرده و سفیده‌ها را از هم جدا کنید. کره را با شکلات در ظرفی بدون در به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس در حین هم زدن شکر، پودر بادام، زرده تخم مرغ و پودر سوخاری را اضافه کنید. سفیده‌ها را کاملاً زده و به مواد قبلی اضافه کنید.

۲ - ۱۵ گرم کره را با توان ۶۰۰ وات ۱۵ ثانیه حرارت دهید و بعد داخل قالب‌ها یا ۶ عدد فنجان را با آن چرب کنید. بعد پودر قند داخل فنجان‌ها بپاشید. مواد آماده شده را داخل فنجان‌ها پر کنید. بعد فنجان‌ها را در ماکروفر قرارداده، ابتدا به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات و سپس ۴ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید. بعد از دستگاه خارج کرده و در ظرف برگردانید.

۳ - برای سس شکلات، خامه و قهوه را در ظرفی بریزید و شکلات را اضافه کرده و ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. نشاسته را در کمی آب حل کنید و به سس اضافه کنید. مجدداً ۳۰ ثانیه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ - یک بار دیگر سس را خوب با هم زن مخلوط کنید بر روی پودینگ بریزید. خامه‌ای را که برای تزئین در نظر گرفته شده، خوب هم زده روی دسر بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۹۱۲ = ۴۵۷ کیلوکالری

پروتئین ۸ گرم

چربی ۳۵ گرم

هیدرات کربن ۲۴ گرم

* * *

کمپوت توت فرنگی با بادام کارامل شده

مواد لازم برای ۴ نفر

بادام ورقه شده	۵۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
کره	۳۰ گرم
توت فرنگی	۷۵۰ گرم
ژله توت فرنگی	۳ قاشق غذاخوری

۱ - بادام‌ها را به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰ وات حرارت دهید تا قهوه‌ای رنگ شوند در طی این مدت آنها را هم بزنید.

۲ - شکر را با ۳ قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید تا به شکل کارامل در آید. اصلاً آن را هم نزنید.

۳ - کره و بادام را فوراً به آن اضافه کرده و مخلوط را روی سطحی چرب برگردانید بعد از اینکه سرد شد آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

۴ - توت فرنگی‌ها را شسته و هر یک را از وسط نصف کنید. آن‌ها را با ژله توت فرنگی مخلوط کرده و به مدت ۳ تا ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید و هرازگاه آن را هم بزنید. شما می‌توانید به جای ژله توت فرنگی از ژله پرتغال، آب میوه و یا شکر استفاده کنید.

۵ - بادام کارامل شده را روی دسر ریخته و آن را در حالی که هنوز ولرم است، سرو کنید. خامه همراه با این دسر بسیار مناسب است.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۴۴۳ = ۳۴۴ کیلوکالری

پروتئین ۴ گرم

چربی ۱۵ گرم

هیدرات کربن ۴۷ گرم

کیک گلابی

مواد لازم برای ۶ نفر

گلابی	۴ عدد (حدود ۸۰۰ گرم)
لیموترش	۱ عدد
کره یا مارگارین	۷۰ گرم
شکر	۵۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
نشاسته	۵۰ گرم
بیکینگ پودر	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
پودر کاکائو	۱ قاشق چایخوری
بادام آسیاب شده	۸۰ گرم
رنده پوست لیمو ترش	۱ قاشق چایخوری
بادام خلال شده	۵۰ گرم
شکلات تخته‌ای رنده شده	۵۰ گرم

۱ – گلابی ها را پوست کنده، از وسط به دو نیم کرده، قسمت داخل آن را خارج کرده و به آنها آب لیمو بزنید.

۲ – ۵۰ گرم کره را با توان ۶۰۰ وات در ظرف ۲ دقیقه آب کنید و آنرا در مخلوط کن با شکر، زرده تخم مرغ، نشاسته، بیکینگ پودر، پودر کاکائو، شکلات رنده شده و بادام آسیاب شده آنقدر هم بزنید تا کف کند.

۳ – سفیده تخم مرغ را آنقدر بزنید تا سفت و سفید شود و بعد آن را به مواد قبلی اضافه کنید.

۴ – یک قالب مخصوص پای را چرب کرده و مواد را داخل آن بریزید. گلابی‌ها را داخل مواد فرو کنید.

۵ – باقی کرده را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید، رنده پوست لیموترش را به آن اضافه کرده و روی گلابی ها بمالید.

۶ – به مدت ۱۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. خلال بادام را ۲ دقیقه با همان توان حرارت دهید تا طلایی شود بعد آن را روی کیک بپاشید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۹۴۸ = ۴۶۶ کیلوکالری

پروتئین ۸ گرم

چربی ۳۰ گرم

هیدرات کربن ۳۵ گرم

* * *

کرم انگلیسی با توت فرنگی

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

خامه	۴۰۰ میلی لیتر
شکر	۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۵ عدد
وانیل	۱ قاشق چایخوری
توت فرنگی	۷۵۰ گرم

۱ – مقداری یخ داخل کاسه بزرگی بریزید. کمی آب به آن اضافه کرده و کاسه کوچکتری درون آن قرار دهید.

۲ – خامه را به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ – در طی این زمان شکر را با زرده تخم مرغ آنقدر هم بزنید که حالت کرم مانند پیدا کند.

۴ – به هم زدن را با سرعت کمتر ادامه داده و به تدریج خامه را به مواد قبلی اضافه کنید.

۵ – ابتدا به مدت ۲ دقیقه با در باز و با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. بعد از ۱ دقیقه آن را حسابی هم بزنید. سپس هر ۲۰ ثانیه یکبار خوب آن را مخلوط کنید.

۶ – توان دستگاه را به ۳۶۰ وات کاهش دهید و ۳ دقیقه دیگر به حرارت دادن ادامه دهید هر ۱۰ تا ۱۵ ثانیه یک بار دسر را خوب هم بزنید. کرم نباید سفت و یا زیاد شل باشد.

۷ - بلافاصله کرم را در کاسه‌ای که روی ظرف یخ قرار دارد، ریخته و با قاشق آنقدر هم بزنید تا کرم سرد شود.

۸ - با فویل روی ظرف کرم را بسته و یک ساعت در یخچال قرار دهید.

۹ - توت فرنگی‌ها را شسته، هر یک را از وسط به دو نیم کرده و داخل ظرف دسر بریزید. کرم آماده شده را روی توت فرنگی‌ها بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۴۴۴ = ۳۴۴ کیلوکالری

پروتئین ۵ گرم

چربی ۲۶ گرم

هیدرات کربن ۲۰ گرم

* * *

کمپوت سیب

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

سیب	یک و نیم کیلو
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری
پوست لیموترش	۱ تکه
خامه	۲۵۰ گرم
پرک جو	۴ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری
پودر نارگیل	۲ قاشق غذاخوری
کره	۲ قاشق غذاخوری

۱ - سیب‌ها را پوست کنده، آن‌ها را به ۴ قسمت تقسیم کرده و قسمت میانی آنها را در آورید. آنها را با آب لیمو و پوست لیموترش مخلوط کرده و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات در ظرفی در بسته حرارت دهید سپس بگذارید سرد شود.

۲ - خامه را هم بزنید تا سفت و سفید شود. پرک جو و شکر را مخلوط کرده و بدون بستن در ظرف به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده و سپس خوب هم بزنید.
۳ - پودر نارگیل و کره را به جو پرک اضافه کنید و ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید و خوب هم بزنید و به مدت ۱ تا ۲ دقیقه با همان توان حرارت دهید. بگذارید مخلوط جو پرک سرد شود.
۴ - نیمی از کمپوت سیب را در ظرفی ریخته، نیمی از خامه را روی آن بریزید و نیمی از مخلوط جو پرک را روی خامه بریزید. مجدداً یک لایه سیب، یک لایه خامه و یک لایه پرک بریزید با خامه و قطعات سیب تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۴۶۰ = ۳۵۰ کیلوکالری

پروتئین ۳ گرم

چربی ۲۰ گرم

هیدرات کربن ۳۸ گرم

* * *

کرم کارامل

مواد لازم برای ۴ نفر

برای کارامل

شکر	۴ قاشق غذاخوری

کرم

زرده تخم مرغ	۲ عدد
تخم مرغ	۱ عدد
خامه	۲۵۰ میلی لیتر
شکر	۳ قاشق غذاخوری

۱ - چهار قالب مناسب آماده کنید. در هر قالب ۱ قاشق شکر و ۱ قاشق آب بریزید و به هم بزنید.

۲ – به مدت ۷ تا ۹ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید تا رنگ شکر طلائی رنگ شود. البته بعد از ۵ دقیقه یکبار شکر را کنترل کنید یا بیش از حد قهوه‌ای نشود.

۳ – قالب‌ها را بچرخانید تا دیواره آنها هم آغشته به کارامل شود.

۴ – زرده تخم مرغ، تخم مرغ و شکر را با هم زن خوب هم بزنید. خامه را هم اضافه کنید.

۵ – به طور یکسان در قالب‌ها پر کرده و با فویل مخصوص ماکروفر در قالب‌ها را ببندید.

۶ – به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با توان ۱۸۰ وات حرارت دهید. در ۱ تا ۲ دقیقه آخر فویل‌ها را از روی قالب‌ها بردارید. کرم باید خوب خود را گرفته و حالت نرم داشته باشد.

۷ – بگذارید کرم‌ها به مدت ۳۰ دقیقه سرد شود بعد با کمک نوک چاقو آنها را از قالب جدا کرده و در ظرف برگردانید.

۸ – کرم‌ها باید یکساعت در یخچال بمانند.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۵۱۳ = ۳۶۱ کیلوکالری

پروتئین ۵ گرم

چربی ۲۴ گرم

هیدرات کربن ۲۸ گرم

* * *

دسر گلابی

مواد لازم برای ۴ نفر

گلابی	یک و نیم کیلو
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۴ قاشق غذاخوری
رنده پوست لیموترش	یک قاشق غذاخوری
ژله لیموترش یا پرتقال	۱ قاشق غذاخوری
کره یا مارگارین	۳ قاشق غذاخوری

آرد سوخاری	۴ قاشق غذاخوری
خامه	۲۵۰ گرم
مربای آلبالو	۱۸۵ گرم

۱ - گلابی‌ها را پوست کنده، چهار قسمت کرده و قسمت هسته آن را خارج کنید. گلابی‌ها را ورقه ورقه کنید و فوراً با آب لیمو مخلوط کنید. ۲ قاشق غذاخوری شکر، پوست لیموترش و ژله لیموترش یا پرتقال را اضافه کنید.

۲ - در ظرفی با در بسته به مدت ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید سپس بگذارید کمپوت گلابی سرد شود.

۳ - کره یا مارگارین را در ظرفی کوچک به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کنید. آرد سوخاری و باقی شکر را اضافه کرده و ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید در طی این مدت مخلوط یکبار خوب هم بزنید. بگذارید سرد شود. خامه را خوب بزنید.

۴ - یا در یک ظرف بزرگ و یا در ۴ ظرف کوچک به طور لایه لایه ابتدا کمپوت گلابی، بعد آرد سوخاری سرخ شده، مربای آلبالو و خامه بریزید. توجه کنید که آخرین لایه باید خامه باشد.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۷۱۵ = ٦۴۷ کیلوکالری

پروتئین ۵ گرم

چربی ۲۷ گرم

هیدرات کربن ۹۲ گرم

* * *

سالاد میوه

مواد لازم برای ۴ نفر

پودر نارگیل	۵۰ گرم
شکر	۲۰ گرم
ماست خامه‌ای	۳۰۰ گرم
سیب	۲ عدد
آب نارنج	۳ قاشق غذاخوری
گلابی	۲ عدد
آناناس	$\frac{۱}{۲}$ عدد
مانگو	۱ عدد

۱ - پودر نارگیل و شکر را در ظرفی با هم مخلوط کنید. به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید سپس آنها را با ماست مخلوط کرده و بگذارید سرد شود.

۲ - سیب‌ها را پوست کنده چهار قسمت کرده و قسمت هسته آن را در آورید. سیب‌ها را ورقه ورقه خرد کنید و یک قاشق آب نارنج به آنها بزنید و در ظرف در بسته‌ای ریخته و به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ - گلابی‌ها را پوست کنده و مثل سیب‌ها ورقه ورقه کنید یک قاشق آب نارنج به آنها زده و آنها ار هم به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات در ظرفی دربسته حرارت دهید.

۴ - پوست آناناس راکنده و آنرا خرد کنید. در ظرفی در بسته به مدت ۳ دقیقه و توان ۶۰۰ وات حرارت داده و بگذارید سرد شود.

۵ - کمی قبل از سرو، سیب، گلابی، و آناناس را در ظرفی ریخته بعد مانگو را پوست کنده هسته آنرا جداکرده و به شکل ورقه برش دهید. کمی آب نارنج به آن بزنید و در کنار سایر میوه جات قرار دهید. با ماست و پودر نارگیل سرو کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت: ۴۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۵۲۹ = ۳۶۴ کیلوکالری

پروتئین ۹ گرم

چربی ۱۳ گرم

هیدرات کربن ۵۲ گرم

کیک کشمشی

مواد لازم برای ۲۲ تکه کیک

کره یا مارگارین	۲۵ گرم
شکر	۲۰۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
آرد	۱۲۵ گرم
کشمش	۳۰۰ گرم
میخک آسیاب شده	نوک قاشق چایخوری
دارچین	نوک قاشق چایخوری
شکلات آب شده	۱ فنجان
فندق آسیاب شده	۱۲۵ گرم

۱ - کره یا مارگارین را با شکر و زرده تخم مرغ خوب هم بزنید تا حالت کرم مانند پیدا کند. بعد اول آرد بعد فندق آسیاب شده، کشمش و ادویه جات را اضافه کنید.

۲ - سفیده تخم مرغ را آنقدر بزنید تا سفت و سفید شود و کم کم به مواد قبلی اضافه کنید.

۳ - قالب مستطیلی مناسبی را چرب کرده و مواد را داخل آن بریزید. بدون در به مدت ۱۷ تا ۱۸ دقیقه با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید. یکبار در طی این مدت قالب را ۱۸۰ درجه برگردانید.

۴ - بگذارید در همان قالب سرد شود. با نوک چاقویی تیز دور تا دور کیک را از قالب جدا کنید و کیک را در ظرف برگردانید. شکلات آب شده را روی کیک ریخته، بگذارین کاملاً سرد شود.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۱۴۳ = ۲۷۲ کیلوکالری

پروتئین ۳ گرم

چربی ۱۶ گرم

هیدرات کربن ۲۸ گرم

کمپوت گرم

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

شکر	۱۵۰ گرم
آب لیمو	۳ قاشق غذاخوری
دارچین	نوک قاشق چایخوری
برگه زردآلو	۱۲ عدد
برگه آلو	۱۲ عدد
انجیر خشک	۶ عدد
کشمش	۲۵ گرم
خامه	۱۵۰ گرم

۱ - ۱/۴ لیتر آب را با شکر، ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو و دارچین مخلوط کنید.

تمامی میوه جات خشک را شسته و با مقداری آب به مدت ۱۳ الی ۱۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ - میوه‌ها را از ظرف خارج کرده و بگذارید آبی که در ظرف باقیمانده مجدداً پنج دقیقه دیگر با توان ۶۰۰ وات بجوشد.

۴ - آب لیمو را اضافه کرده و مایع را روی میوه جات بریزید.

۵ - خامه را خوب بزنید و روی کمپوت بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۱۹۱ = ۲۸۵ کیلوکالری

پروتئین ۲ گرم

چربی ۱۱ گرم

هیدرات کربن ۴۲ گرم

نوشیدنی‌ها



- ☑ شیر شکلات با کلاهک خامه‌ای
- ☑ شیر بادام گرم
- ☑ پانچ پرتقالی

شیر شکلات با کلاهک خامه‌ای

مواد لازم برای یک نفر

خامه	۲ قاشق غذاخوری
پودر کاکائو	۲ قاشق چایخوری
شکلات با طعم قهوه	۵۰ گرم
شیر	$\frac{۱}{۴}$ لیتر

خامه را آنقدر بزنید تا خوب خودش را بگیرد بعد پودر کاکائو را به آن اضاه کنید. شکلات را به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات، آب کنید شیر را اضافه کرده و خوب با شکلات آب شده مخلوط کنید و مجدداً یکبار دیگر گرم کنید دوباره خوب آن را هم بزنید در فنجان یا لیوان ریخته و کلاهکی از خامه روی آن قرار دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ٦ دقیقه

این نوشیدنی برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۸۰۷ = ٦٧١ کیلوکالری

پروتئین ١٦ گرم

چربی ۴۵ گرم

هیدرات کربن ۴۳ گرم

* * *

شیربادام گرم

مواد لازم برای یک یا دو نفر

بادام پوست کنده	۳۰ گرم
شکر	۱ قاشق غذاخوری
شیر	$\frac{۱}{۴}$ لیتر

بادام را آسیاب کنید و آن را به همراه شکر در ظرفی بریزید. به مدت ۳ تا ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس شیر را اضافه کرده و مجدداً ۲ دقیقه دیگر با همان توان

حرارت دهید. شیر بادام را از صافی مناسبی عبور داده و در دو لیوان پر کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱۰ دقیقه

این نوشیدنی برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۹۹۶ = ۴۷۷ کیلوکالری

پروتئین ۱۴ گرم

چربی ۲۵ گرم

هیدرات کربن ۳۹ گرم

* * *

پانچ پرتغالی

مواد لازم برای یک نفر

آب پرتغال	۶۰ میلی لیتر
چای دم کرده سرد	۶۰ میلی لیتر
میخک	۱ عدد
حلقه لیموترش	۱ عدد

آب پرتغال و چای را در لیوان مخلوط کنید. میخک را داخل آن انداخته و به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. حلقه لیموترش را طوری برش دهید که روی لبه لیوان قرار بگیرد.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲ دقیقه

این نوشیدنی برای هر نفر دارای کیلوژول ۶۴۸ = ۱۵۵ کیلوکالری

پروتئین ۰ گرم

چربی ۰ گرم

هیدرات کربن ۷ گرم

پخت و پز با دستگاههای چند منظوره (ترکیبی)



- ☑ ماکروفر + فر
- ☑ رولت گوشت چرخ کرده
- ☑ اسوبوکو
- ☑ ران بره با پنیر

رولت گوشت چرخ کرده

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

نان تست	۲ ورقه
شیر	۱۰۰ میلی لیتر
پیاز کوچک	۱ عدد
حبه سیر	۱ عدد
گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
پودر فلفل شیرین	۱ قاشق چایخوری
پودر سالویا	۱ قاشق چایخوری

مواد لازم برای داخل رولت

گلهای جدا شده کلم بروکسل	۳ تا ۴ عدد
فلفل دلمه خورد شده	۱ قاشق غذاخوری

برای تزئین

کره یا مارگارین	۲۰ گرم
فلفل دلمه خُرد شده	۱ قاشق غذاخوری

۱ - فر را با حرارت ۲۰۰ سانتیگراد گرم کنید.

۲ - نان تست را در شیر بخیسانید. سیر و پیاز را ریز خرد کنید.

۳ - گوشت چرخ کرده را با تخم مرغ، نان تست، پیاز، سیر و ادویه جات مخلوط کنید.

۴ - قالب مستطیل شکلی را چرب کنید.

۵ - نیمی از مخلوط گوشت چرخ کرده را داخل قالب بریزید. طوری که از اطراف نیم سانتیمتر بالا بیاید.

۶ - گلهای کلم بروکسل را به طور طولی در وسط گوشت چرخانده قرارداده و کمی فشار دهید. فلفل دلمه‌ای خرد شده را در دو طرف آن‌ها بریزید.

۷ - باقی گوشت چرخ کرده را روی سبزیجات ریخته و اطراف آن را خوب فشار دهید

طوری که قسمت میانی آن برجسته‌تر از اطراف قرار بگیرد.

۸ - کره را آب کرده و فلفل دلمه‌ای خرد شده را در آن بریزید. بعد این مخلوط را روی گوشت بریزید.

۹ - بدون اینکه در ظرف را ببندید، قالب را در فر داغ قرارداده و ماکروفر را به مدت ۱۵ تا ۱۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات روشن کنید در طی این زمان یکبار قالب را ۱۸۰ درجه سانتیگراد بچرخانید بگذارید قبل از سروکردن ۱۰ دقیقه سرد شود.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۳۵۱ = ۳۲۳ کیلوکالری

پروتئین ۲۲ گرم

چربی ۲۱ گرم

هیدرات کربن ٦ گرم

* * *

اسوبوکو

مواد لازم برای ۴ نفر

گوجه فرنگی	۷۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
حبه سیر	۱ عدد
هویج کوچک	۱ عدد
تره فرنگی	۱ ساقه
کرفس کوچک	۲ ساقه
پوست ۱ عدد لیموترش	
عصاره سبزیجات یا مرغ	۵۰ میلی لیتر
برگ مورد	۲ عدد
جعفری	۵۰ گرم

سالویا	نوک قاشق چایخوری
فیله گوساله	۴ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای سس

عصاره گوشت	۱۰۰ میلی لیتر
آرد	۱ قاشق غذاخوری
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری
ریحان خرد شده	۳ قاشق غذاخوری

۱ – فر را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید.

۲ – پوست گوجه فرنگی‌ها را کنده و نگینی خورد کنید پیاز و سیر را کاملاً ریز خُرد کنید. هویج، تره فرنگی و کرفس را ریز خُرد کنید.

۳ – سبزیجات را در ظرفی ریخته پوست لیموترش، برگ مورد و جعفری و سالویا را اضافه کنید نمک و فلفل بزنید.

۴ – به گوشت نمک و فلفل و آرد زده و آنها را روی مواد قبلی قرار دهید.

۵ – ظرف را روی پنجره وسط قرار داده و دستگاه ماکروفر را با توان ۶۰۰ وات روشن کنید. به مدت ۲۰ دقیقه گوشت را بپزید بعد از گذشت ۱۰ دقیقه یکبار گوشت‌ها را برگردانید.

۶ – گوشت را در بشقاب قرارداده، پوست لیموترش را خارج کنید عصاره گوشت را روی سبزیجات بریزید. آرد را اضافه کرده و به مدت ۱ تا ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. ریحان و نمک را هم در انتها به غذا اضافه کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۶۰ دقیقه

این غذابرای هر نفر دارای کیلوژول ۱۰۳۸ = ۲۴۸ کیلوکالری

پروتئین ۳۴ گرم

چربی ۳ گرم

هیدرات کربن ۱۵ گرم

ران بره (گوسفند) با پنیر

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

ران بره بدون استخوان	۱ کیلو

مواد لازم برای داخل ران

پنیر تبریزی	۱۰۰ گرم
حبه سیر	۳ عدد
اکلیل کوهی تازه	۱ قاشق غذاخوری (خشک $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری)
جعفری	۵۰ گرم
آویشن	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری

مواد لازم برای سس

پیاز	۱۰۰ گرم
پنیر تبریزی	۵۰ گرم
عصاره گوشت	۱۰۰ میلی لیتر

۱ – فر را ۲۵۰ سانتیگراد گرم کنید.

۲ – پنیر خورد کنید سیر را له کنید پنیر و سیر و اکلیل کوهی و جعفری خُرد شده را به شکل پوره در آورید به میزان دلخواه نمک و فلفل بزنید.

۳ – این خمیر را داخل گوشت پر کنید و گوشت را تا کرده و با نخ ببندید آویشن و فلفل آسیاب شده روی گوشت‌ها بپاشید.

۴ – گوشت را طوری در ظرف قرار دهید که قسمت باز آن به طرف بالا قرار بگیرد.

۵ – ظرف را بدون در داخل فر قرار داده و ماکروفر را باتوان ۶۰۰ وات به مدت ۱۵ دقیقه روشن کنید.

۶ – در طی این مدت برای تهیه سس، پیاز را خُرد کنید و آن را با کمی پنیر و نمک و فلفل و عصاره گوشت خوب مخلوط کنید.

۷ – گوشت را برگردانده و سس را روی آن بریزید. مجدداً به مدت ۲۰ دقیقه با توان ۶۰۰

وات حرارت دهید.

۸ – نخ‌ها را از گوشت جدا کرده و بگذارید گوشت ۵ دقیقه بماند.

۹ –گوشت را به شکل ورقه بریده و سس را روی آن بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ٦۰ دقیقه

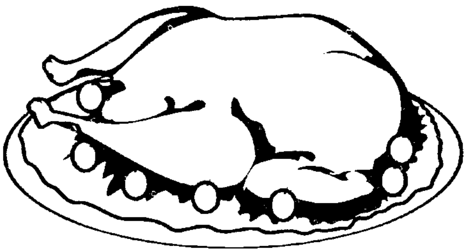
این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۹۹۱ = ۴۷٦ کیلوکالری

پروتئین ۳۴ گرم

چربی ۳۳ گرم

هیدرات کربن ۲ گرم

مرغ و ماکیان



- ☑ سینه اردک با سس سرکه
- ☑ ران بوقلمون با سس لیمو
- ☑ سینه غاز مالتس
- ☑ مرغ ترد

سینه اردک با سس سرکه

مواد لازم برای ۴ نفر

شکر	۲ قاشق غذاخوری
سرکه انگور	۴ قاشق غذاخوری
پیازچه	۱۰۰ گرم
جعفری	۵۰ گرم
سینه اردک	۲ عدد (هر یک ۳۰۰ گرم)
سالویا	نوک قاشق چایخوری
آرد	۱ قاشق چایخوری

۱ - شکر را به همراه سرکه در ظرف ریخته و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید تا شکر کمی حالت کارامل شده به خود بگیرد.

۲ - پیازچه‌ها را حلقه حلقه کنید. هویج را خلال کنید. جعفری‌ها را ریز خُرد کنید.

۳ - سبزیجات را در ظرفی ریخته و به آن ۵۰ میلی لیتر آب، نمک و فلفل اضافه کنید در ظرف را بسته و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ - دستگاه گریل را روی درجه ۳ روشن کنید. سینه اردک را شسته و خشک کنید و به اطراف آن فلفل بمالید.

۵ - روی سبزیجات سالویا ریخته و سینه مرغ را طوری که طرف پوست آن به سمت بالا باشد روی سبزیجات قرار دهید.

۶ - ظرف را روی پنجره میانی قرار دهید. ماکروفر را به مدت ۲ دقیقه و با توان ۳۶۰ وات روشن کنید.بعد سینه را برگردانید روی آن از شکر و سرکه کارامل شده بمالید. مجدداً ۲ دقیقه دیگر با همان توان حرارت داده و گریل کنید. دوباره گوشت را برگردانید. روی این قسمت هم شکر و سرکه کارامل شده بمالید. مجدداً ۲ تا ۴ دقیقه با توان ۳۶۰ درجه حرارت داده و هم گریل کنید.

۷ -گریل دستگاه را خاموش کنید. گوشت را در بشقابی قرار دهید و بگذارید ۵ دقیقه بماند. سبزیجات را از داخل ظرف خارج کرده و کنار گوشت بریزید.

۸ - کارامل باقی مانده را با کمی آب حل کنید و به مایعی که از پخت گوشت باقی مانده اضافه کنید. آرد را اضافه کرده و به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. بعد نمک و فلفل و کمی جعفری خُرد شده به سس اضافه کرده و آن را روی گوشت و سبزیجات بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۷۳۶ = ۴۱۵ کیلوکالری

پروتئین ۲۸ گرم

چربی ۲۶ گرم

هیدرات کربن ۱۱ گرم

* * *

ران بوقلمون با سس آبلیمو

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر

ران بوقلمون	۲ عدد (حدود یک و نیم کیلو)
آویشن	۱ قاشق چایخوری
لیمو ترش	$\frac{۱}{۲}$ ۱/۵ عدد
کره نرم	۱ قاشق غذاخوری
کره کاملاً سرد	۱۰۰ گرم
شکر	مقدار کمی

۱ - فر را با حرارت ۲۵۰ درجه سانتیگراد روشن کنید.

۲ - با چاقوی تمیز استخوان ران را خارج کنید.

۳ - داخل ران را به نمک و فلفل و آویشن آغشته کنید. لیمو ترش درسته را پوست کنده و حتی پوست‌های نازک داخل آن را هم جدا کنید طوری که فقط فیله آن باقی بماند.

۴ - سپس فیله‌های لیموترش را داخل حفره ران پر کنید و ران را با نخ ببندید.

۵ - یک قاشق کره را در ظرف بریزید و ظرف را داخل فر قرار دهید تا آب شود.

۶ - ران‌ها را طوری در ظرف قرار دهید که قسمت برش دار آن به سمت بالا قرار بگیرد. دستگاه ماکروفر را به مدت ۲۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات روشن کنید.

۷ - بعد از گذشت ۱۰ دقیقه از زمان فوق، گوشت را برگردانده و آب نصف لیموترش را روی آن بریزید.

۸ - سپس ران‌ها را از دستگاه خارج کرده و نخ‌های آن را جدا کنید و بگذارید کمی بماند.

۹ - در حدود ۵۰ میلی لیتر آب را به مایعی که از پخت گوشت در ظرف جمع شده است اضافه کنید. با حرارت فر و توان ۶۰۰ وات ماکروفر به مدت ۲ دقیقه به آن حرارت دهید.

۱۰ - کره کاملاً سرد را به صورت قطعات کوچک بلافاصله به آن اضافه کنید. به سس نمک و فلفل و شکر بزنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱ ساعت

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۵۷۲ = ۳۷۵ کیلوکالری

پروتئین ۳۴ گرم

چربی ۲۳ گرم

هیدرات کربن ۲ گرم

* * *

سینه غاز مالتس

مواد لازم برای ۴ نفر

سینه غاز	۱ عدد (۱/۵ کیلو)
بذر گشنیز آسیاب شده	$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری
پرتقال خونی	۱ عدد
پیاز	۲۰۰ گرم
عصاره مرغ	۵۰ گرم
آب پرتغال	۱۵۰ میلی لیتر (آب پرتغال خونی)
خلال پوست پرتغال	۲ قاشق غذاخوری
برگ مورد	۳ تا ۴ عدد

۱ - فر را با درجه حرارت ۲۲۵ درجه روشن کنید.

۲ -گوشت را شسته و همه طرف آن را خوب با نمک و فلفل و گشنیز آغشته کنید. برگ‌های مورد را زیر پوست غاز قرار دهید.

۳ - پیاز را پوست کنده و نگینی خُرد کرده و در ظرفی بریزید.

۴ - عصاره مرغ را اضافه کرده و گوشت را روی آن قرار دهید.

۵ - ظرف را در فر قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه همراه با توان ۳۶۰ وات دستگاه ماکروفر، حرارت دهید.

۶ - نیمی از آب پرتغال را روی گوشت بریزید و خلال پوست پرتغال را به آن اضافه کنید.

۷ - به مدت ۱۰ دقیقه دیگر با همان توان حرارت دهید. در طی این مدت چند بار از مایع جمع شده در ظرف روی گوشت بریزید.

۸ - درجه فر را به ۱۷۵ کاهش دهید. آب پرتغال باقی مانده را در ظرف ریخته و مجدداً گوشت را ۸ تا ۱۰ دقیقه دیگر با توان ۳۶۰ وات حرارت دهید بعد از پایان زمان پخت بگذارید گوشت ۱۰ دقیقه بماند.

۹ - چربی که روی مایع جمع شده، جدا کنید. به گوشت نمک و فلفل و گشنیز اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۱۰ - یک عدد پرتغال خونی را پوست کنده و فیله آن را جدا کنید.

۱۱ - استخوان سینه را در آورید. گوشت را ورقه ورقه برش دهید. فیله‌های پرتغال را به آن اضافه کرده و سس را رویش بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۳۶۰۷ = ۸۶۳ کیلوکالری

پروتئین ۳۶ گرم

چربی ۷۰ گرم

هیدرات کربن ۷ گرم

مرغ ترد

مواد لازم برای ۲ نفر

مرغ کوچک	۱ عدد (تقریباً یک کیلو)
لیموترش	۱ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
ترخون خرد شده	۱/۲ قاشق چایخوری
ریحان خرد شده	۱/۲ قاشق چایخوری
آویشن	نوک قاشق چایخوری

۱ - فر را با درجه حرارت ۲۰۰ روشن کنید.

۲ - مرغ را تمیز کرده و بشویید.

۳ - آب لیموترش را با روغن زیتون و نمک و فلفل مخلوط کنید.

۴ - داخل شکم و بیرون مرغ را خوب با این مخلوط آغشته کنید.

۵ - مرغ را طوری روی ظرف قرار دهید که سینه‌اش به طرف بالا قرار بگیرد و ظرف را روی پنجره وسط بگذارید.

۶ - ماکروفر را هم به مدت ۱۷ تا ۲۰ دقیقه با توان ۳۶۰ وات روشن کنید در طی این مدت ۲ بار مرغ را برگردانده و از آب آن رویش بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۵ دقیقه

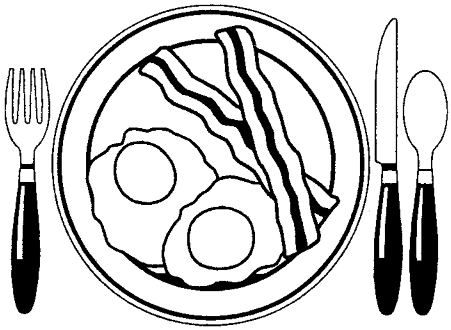
این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۶۵۰ = ۶۳۴ کیلوکالری

پروتئین ۷۶ گرم

چربی ۳۱ گرم

هیدرات کربن ۲ گرم

غذاهای تهیه شده با تخم مرغ



- ☑ ماکارونی با سبزیجات معطر
- ☑ گراتن ماهی و سیب زمینی با قارچ
- ☑ دلمه فلفل دلمه‌ای
- ☑ گراتن سیب زمینی
- ☑ گراتن ماکارونی
- ☑ سبزیجات با پوسته فندقی

ماکارونی با سبزیجات معطر

مواد لازم برای ۴ نفر

ماکارونی درشت	۲۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
حبه سیر	۱ عدد
روغن زیتون	۳ قاشق غذاخوری
بادمجان	۱ عدد
فلفل دلمه قرمز	۱ عدد
سبزیجات معطر خردشده	۵۰ گرم
گوجه فرنگی رنده شده	۲۵۰ گرم
زیتون بدون هسته	۳۵۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
خامه	۱۵۰ گرم
پنیر پیتزا رنده شده	۱۰۰ گرم
نان تست رنده شده	۷۵ گرم

۱ - ماکارونی را آبکش کنید.

۲ - سیر و پیاز را کاملاً ریز خرد کنید. و آنها را در ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون به مدت ۲ دقیقه و با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ - بادمجان را پوست کنده و نگینی خرد کنید. فلفل دلمه را هم خلال کنید. هر دو را به پیاز اضافه کرده نمک و فلفل و سبزیجات راهم افزوده، در ظرف را ببندید و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ - ماکارونی و زیتون را به سبزیجات اضافه کرده و داخل ظرف پهن و گودی بریزید. گوجه فرنگی را از صافی رد کرده و آب آن را با تخم مرغ‌ها، خامه و فلفل و نمک خوب مخلوط کرده و روی مواد بریزید.

۵ - پنیر را با نان مخلوط کرده بر روی غذا بپاشید. روغن زیتون باقی مانده را روی آن

بچکانید و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات ماکروفر و درجه ۲ گریل حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۳۴۶۰ = ۸۲۷ کیلوکالری

پروتئین ۲۶ گرم

چربی ۵۰ گرم

هیدرات کربن ۶۲ گرم

* * *

گراتن ماهی و سیب زمینی و قارچ

مواد لازم برای ۴ نفر

قارچ صدفی	۱۵۰ گرم
سیب زمینی	۷۵۰ گرم
قارچ دلمه‌ای	۱۲۵ گرم
کره یا مارگارین	۱۰ گرم
فیله ماهی	۵۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد
خامه	۱۵۰ گرم

۱ – سیب زمینی‌ها را پوست کنده شسته و به شکل ورقه‌های نازک برش دهید سپس آنها را بصورت اریب در ظرف چیده، و با در بسته به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ – قارچ‌ها را شسته و ورقه ورقه کنید و به همراه کره به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات و درجه ۳ گریل حرارت دهید آبی را که در اثر پختن قارچ جمع شده است دور بریزید.

۳ – فیله‌ها را به شکل اریب و به صورت ورقه‌های نازک برش دهید و به همراه قارچ‌ها به صورت اریب روی سیب زمینی‌ها بچینید تخم مرغ‌ها را با خامه، ۴ قاشق غذاخوری آب و نمک و فلفل خوب مخلوط کرده بر روی گراتن بریزید و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه با توان ۶۰۰

وات و درجه ۳ گریل حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای ۱۹۷۸ کیلوژول = ۴۷۲ کیلوکالری

پروتئین ۲۹ گرم

چربی ۲۶ گرم

هیدرات کربن ۲۷ گرم

* * *

دلمه فلفل

مواد لازم برای ۴ نفر

جوانه گندم	۱۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای زرد وقرمز	۴ عدد

برای داخل دلمه

پنیر موزارلا	۱۵۰ گرم
کدو	۱۰۰ گرم
تره فرنگی	۱ عدد
حبه سیر	۲ عدد
فلفل قرمز تند کوچک	$\frac{1}{2}$ عدد
جعفری	۵۰ گرم
رنده پوست یک عدد لیمو ترش	
پنیر پارمزان	۱۰۰ گرم
اُرگانو (خشک)	۱ قاشق غذاخوری

۱ - جوانه گندم را شسته و به همراه ۲۰۰ میلی لیتر آب به مدت ۴ تا ۵ دقیقه در حالی که در ظرف بسته است، با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس توان دستگاه را به ۱۸۰ وات کاهش داده و ۱۵ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید.

بچکانید و به مدت ۱۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات ماکروفر و درجه ۲ گریل حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۳۴۶۰ = ۸۲۷ کیلوکالری

پروتئین ۲۶ گرم

چربی ۵۰ گرم

هیدرات کربن ۶۲ گرم

* * *

گراتن ماهی و سیب زمینی و قارچ

مواد لازم برای ۴ نفر

قارچ صدفی	۱۵۰ گرم
سیب زمینی	۷۵۰ گرم
قارچ دلمه‌ای	۱۲۵ گرم
کره یا مارگارین	۱۰ گرم
فیله ماهی	۵۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد
خامه	۱۵۰ گرم

۱ - سیب زمینی‌ها را پوست کنده شسته و به شکل ورقه‌های نازک برش دهید سپس آنها را بصورت اریب در ظرف چیده، و با در بسته به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ - قارچ‌ها را شسته و ورقه ورقه کنید و به همراه کره به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات و درجه ۳ گریل حرارت دهید آبی را که در اثر پختن قارچ جمع شده است دور بریزید.

۳ - فیله‌ها را به شکل اریب و به صورت ورقه‌های نازک برش دهید و به همراه قارچ‌ها به صورت اریب روی سیب زمینی‌ها بچینید تخم مرغ‌ها را با خامه، ۴ قاشق غذاخوری آب و نمک و فلفل خوب مخلوط کرده بر روی گراتن بریزید و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه با توان ۶۰۰

وات و درجه ۳ گریل حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای ۱۹۷۸ کیلوژول = ۴۷۲ کیلوکالری

پروتئین ۲۹ گرم

چربی ۲۶ گرم

هیدرات کربن ۲۷ گرم

* * *

دلمه فلفل

مواد لازم برای ۴ نفر

جوانه گندم	۱۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای زرد وقرمز	۴ عدد

برای داخل دلمه

پنیر موزارلا	۱۵۰ گرم
کدو	۱۰۰ گرم
تره فرنگی	۱ عدد
حبه سیر	۲ عدد
فلفل قرمز تند کوچک	$\frac{1}{2}$ عدد
جعفری	۵۰ گرم
رنده پوست یک عدد لیمو ترش	
پنیر پارمزان	۱۰۰ گرم
اُرگانو (خشک)	۱ قاشق غذاخوری

۱ – جوانه گندم را شسته و به همراه ۲۰۰ میلی لیتر آب به مدت ۴ تا ۵ دقیقه در حالی که در ظرف بسته است، با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. سپس توان دستگاه را به ۱۸۰ وات کاهش داده و ۱۵ دقیقه دیگر به پختن ادامه دهید.

۲ – فلفل دلمه‌ای را از وسط به دو قسمت تقسیم کرده و قسمت داخل آنرا خالی کنید.

۳ – فر را با درجه ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

۴ – پنیر موزارلا یا پنیر سفید را به شکل چهارگوش‌های کوچک خرد کنید کدو و تره فرنگی را شسته و ریز خرد کنید سیر را له کنید فلفل تند قرمز را بدون قسمت داخلی آن به حلقه‌های ریز برش دهید جعفری را هم ریز خرد کنید.

۵ – تمام این مواد را با جوانه گندم، رنده پوست لیمو، پنیر پارمزان رنده شده (۲ قاشق غذاخوری از پنیر را کنار بگذارید) و ارگانو مخلوط کنید نمک فراموش نشود.

۶ – این مخلوط را داخل نیمه‌های فلفل دلمه‌ای پر کرده و خوب فشار دهید سپس آنها را در ظرفی که چرب کرده‌اید بچینید. باقی پنیر را روی آنها بپاشید.

۷ – روی پنجره وسط فر قرار دهید و توان دستگاه ماکروفر را روی ۳۶۰ قرار داده و ۱۵ تا ۱۶ دقیقه غذا را حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۳۱۰ = ۳۱۳ کیلوکالری

پروتئین ۲۲ گرم

چربی ۱۴ گرم

هیدرات کربن ۲۲ گرم

* * *

گراتن سیب زمینی

مواد لازم برای ۴ نفر

سیب زمینی	۱ کیلو
رنده جوز هندی	نوک قاشق چایخوری
پنیر پیتزا[1]	۱۰۰ گرم
خامه	$\frac{1}{4}$ لیتر

۱ – پوست سیب زمینی‌ها را کنده و ورقه ورقه کنید بعد آنها را شسته و خشک کنید.

۲ - نیمی از ورقه‌های سیب زمینی را در ظرف ریخته به آنها نمک و فلفل و جوز هندی بزنید نیمی از پنیر رنده شده را روی آن بریزید.

۳ - نیم دیگر سیب زمینی‌ها را روی طبقه قبلی بریزید و دوباره نمک، فلفل و جوز هندی و پنیر را روی آنها بریزید خامه را هم روی همه مواد بریزید.

۴ - در دستگاه ترکیبی با ماکروفر با توان ۶۰۰ وات و درجه میانی گریل به مدت ۱۷ دقیقه بپزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۴۹۶ = ۳۵۸ کیلوکالری

پروتئین ۱۳ گرم

چربی ۱۴ گرم

هیدرات کربن ۴۰ گرم

* * *

گراتن ماکارونی

مواد لازم برای ۴ نفر

ماکارونی	۱۲۵ گرم
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
تره فرنگی	۵۰۰ گرم
کره نرم شده	۱۰ گرم
آرد سوخاری	۲۰ گرم
ژامبون	۱۲۵ گرم
پنیر پیتزا[1]	۱۲۵ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
خامه	۱/۴ لیتر

۱ - ماکارونی‌ها را آبکش کنید تره فرنگی را شسته و به صورت حلقه‌های ریز و نازک برش دهید. قبل از اینکه ماکارونی‌ها را در آبکش بریزید، تره فرنگی را به آن اضافه کنید که با آن چند جوش بخورد. بعد آنها را در آبکش بریزید.

۲ - یک قالب پای را با کره چرب کرده و روی آن آرد سوخاری بپاشید مخلوط ماکارونی و تره فرنگی را در قالب بریزید.

۳ - ژامبون را نگینی خردکرده و روی آنها بریزید. پنیر را روی همه مواد رنده کنید بعد تخم مرغ‌ها را با خامه و نمک و فلفل خوب مخلوط کرده و به طور یکسان روی مواد بریزید. با توان ۶۰۰ وات ماکروفر و درجه ۲ گریل به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۷۱۶ = ۶۴۹ کیلوکالری

پروتئین ۲۸ گرم

چربی ۳۶ گرم

هیدرات کربن ۴۴ گرم

* * *

سبزیجات با پوسته فندقی

مواد لازم برای ۴ نفر

پیازچه	۲۵۰ گرم
کره یا مارگارین	۳۰ گرم
سیب زمینی	۵۰۰ گرم
هویج	۲۵۰ گرم
کلم قمری	۲۵۰ گرم
نخود فرنگی	۳۰۰ گرم
خامه	$\frac{1}{8}$ لیتر
مغز فندق	۷۵ گرم
بادام پوست کنده	۷۵ گرم
سفیده تخم مرغ	۳ عدد
روغن کنجد	۱ قاشق چایخوری

۱ – پیازچه‌ها را پوست کنده و با کره به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ – سیب زمینی را پوست کنده و نگینی خرد کنید. هویج‌ها را ورقه ورقه کنید. کلم قمری را پوست کنده و خلالی کنید. همه این سبزیجات را به همراه نخود فرنگی و پیازچه مخلوط کرده و در قالب مناسبی بریزید.

۳ – خامه را با زرده تخم مرغ و نمک و فلفل مخلوط کرده و روی سبزیجات بریزید و در ظرف را بسته و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ – در این مدت فندق و بادام را آسیاب کنید. سفیده تخم مرغ را خوب هم زده و فندق و بادام را به آن اضافه کنید. روغن کنجد و نمک را هم اضافه کنید. ظرف را از فر خارج کرده و این مخلوط را رویش بریزید. با توان ۳۶۰ وات و درجه ۲ گریل به مدت ۷ دقیقه حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

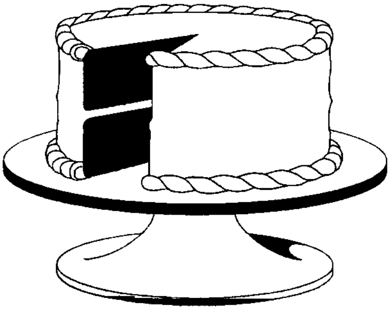
این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۷۱۶ = ۶۴۹ کیلوکالری

پروتئین ۲۱ گرم

چربی ۴۴ گرم

هیدرات کربن ۳۹ گرم

انواع کیک‌ها



- ☑ کیک آلوسیاه
- ☑ کیک پنیر و بادام
- ☑ کیک شکلاتی
- ☑ نان خامه‌ای
- ☑ تارت انگور
- ☑ کیک سیب

کیک آلو سیاه

مواد لازم برای ۲۰ قطعه

آلو	۱ کیلو

برای خمیر

خمیر ترش	۲۰ گرم
شیر ولرم	۱۰۰ میلی لیتر
شکر	۴۰ گرم
آرد	۳۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
کره نرم	۸۰ گرم

روی کیک

زرده تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۳۰۰ میلی لیتر
دارچین	۱ قاشق چایخوری
سفیده تخم مرغ	۲ عدد

۱ - هسته آلوها را در آورده و آنها را نصف کنید.

۲ - خمیر ترش را در شیر ولرم حل کنید شکر و ۱۰۰ گرم آرد را به آن اضافه کنید.

۳ - در ظرف را بسته و به مدت ۵ دقیقه با توان ۹۰ وات آن را گرما دهید باید حجم خمیر دو برابر شود.

۴ - توسط هم زن ابتدا تخم مرغ بعد کره و بعد باقی آرد و کمی نمک به خمیر اضافه کنید.

۵ - فر را با درجه ۱۷۵ روشن کنید در ظرف خمیر را بسته و با توان ۹۰ وات به مدت ۵ دقیقه در فر قرار دهید.

۶ - خمیر حجیم شده را روی سطحی که آرد پاشیده شده است خوب ورز می‌دهیم بعد آن را روی سینی چرب شده پهن می‌کنیم.

۷ – آلوها را روی خمیر بچینید دستمالی روی آن کشیده و در جای گرمی قرار دهید.

۸ – زرده‌ها را با شکر خوب هم بزنید تا حالت کرم پیدا کند خامه و دارچین را به آنها اضافه کنید.

۹ – سفیده‌ها را بزنید تا سفت و سفید شود بعد آن را به مواد قبلی اضافه کنید. بعد این مخلوط را به طور یکسان روی آلوها بریزید.

۱۰ – سینی را روی پنجره وسط قرار دهید ماکروفر را با توان ۱۸۰ وات به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید.

۱۱ – درجه فر را به ۱۵۰ کاهش داده و توان ماکروفر را روی ۱۸۰ وات قرار دهید کیک را ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت یک و نیم ساعت

این کیک برای هر نفر دارای کیلوژول ۹۲۳ = ۲۲۱ کیلوکالری

پروتئین ۴ گرم

چربی ۱۴ گرم

هیدرات کربن ۱۸ گرم

* * *

کیک پنیر و بادام

مواد لازم برای ۱۲ قطعه

آرد	۱۵۰ گرم
بیکینگ پادر	نوک قاشق چایخوری
بادام آسیاب شده	۵۰ گرم
شکر	۱ قاشق غذاخوری
کره	۸۰ گرم
زرده تخم مرغ	۱ عدد
تخم مرغ	۱ عدد

برای روی کیک

کره نرم شده	۱۵۰ گرم
شکر	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
سینه مرغ	۱ عدد
ماست خامه دار	۵۰۰ گرم
خامه	۲۵۰ گرم
وانیل	۱ بسته
رنده پوست	$\frac{۱}{۲}$ لیموترش
آرد	۵۰ گرم
بادام آسیاب شده	۱۰۰ گرم

۱ - آرد و بیکینگ پودر را مخلوط کنید و آنها را روی سطحی مناسب بریزید. بادام و شکر را اضافه کنید. کره را تکه تکه دور تا دور آرد بچینید. در وسط آرد گودی کوچکی ایجاد کرده و تخم مرغ را در آن بیاندازید.

۲ - همه این موارد را بلافاصله با هم مخلوط کنید. در حدود ۴۵ دقیقه در یخچال قرار دهید.

۳ - فر را با حرارت ۱۵۰ درجه روشن کنید.

۴ - برای روی کیک کره و شکر را خوب هم بزنید تا حالت کرم مانند پیدا کند بعد تخم مرغ‌ها را اضافه کنید ماست، خامه، وانیل، رنده پوست لیموترش، آرد و بادام را یکی پس از دیگری اضافه کنید.

۵ - یک قالب مناسب گرد را چرب کنید.

۶ - خمیر را داخل قالب باز کنید طوری که لبه‌های آن مقداری بالا بیاید. با چنگال چند بار خمیر را سوراخ کنید. بعد مخلوط ماست و خامه را روی کیک بریزید.

۷ - قالب را روی پنجره وسط فر قرار دهید. ماکروفر را هم با توان ۱۸۰ وات روشن کنید تا کیک در مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه و به رنگ طلائی درآید. باید قسمت روی کیک اصلاً شل نباشد.

۸ - این کیک حتماً باید چند ساعت در یخچال قرار داده شود تا کاملاً خنک گردد.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۷۵ دقیقه

این کیک برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۷۹۳ = ۴۲۹ کیلوکالری

پروتئین ۱۵ گرم

چربی ۲۶ گرم

هیدرات کربن ۳۰ گرم

* * *

کیک شکلاتی

مواد لازم برای ۱۲ نفر

برای خمیر

تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۱۰۰ گرم
آرد	۱۰۰ گرم
نشاسته	۳۰ گرم
پودر کاکائو	۲۰ گرم
بیکینگ پودر	۲ قاشق چایخوری
شکلات رنده شده	۵۰ گرم

برای داخل کیک

شکلات تخته‌ای	۵۰ گرم
خامه	۳ قاشق غذاخوری
پودر نسکافه	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۱۲۵ گرم

برای روی کیک

شکلات تخته‌ای	۲۰۰ گرم
کره	۲۰ گرم

برای تزئین

پسته خرد شده	۴ قاشق غذاخوری
شکلات سفید رنده شده	۴ قاشق غذاخوری
شکلات به اشکال مختلف	

۱ - فر را با حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد داغ کنید.

۲ - یک قالب مناسب را خوب چرب کنید.

۳ - تخم مرغ‌ها را با ۳ قاشق آب ولرم و شکر در ظرف بریزید. توسط هم زن با سرعت بالا به مدت ۵ دقیقه هم بزنید.

۴ - آرد، نشاسته، پودر کاکائو و بیکینگ پودر را یکی یکی به تخم مرغ‌ها اضافه کنید.

۵ - خمیر را داخل فرم بریزید و سطح آن را صاف کنید. بعد فرم را روی پنجره وسط فر قرارداده و ماکروفر را هم با توان ۱۸۰ وات به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه روشن کنید.

۶ - بگذارید کیک چند دقیقه خنک شود بعد آن را با احتیاط روی ظرفی مناسب برگردانید. بگذارید یک ساعت بماند تا کاملاً خشک شود.

۷ - برای داخل کیک، شکلات خامه و پودر قهوه را به مدت ۲ دقیقه به توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد بگذارید خنک شود.

۸ - کیک را از ارتفاع به دو قسمت تقسیم کنید و مخلوط قبلی را داخل آن پر کنید.

۹ - برای روی کیک شکلات را خرد کنید و به همراه کره روی بشقابی قرار دهید بگذارید به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب شود.

۱۰ - آن را خوب هم بزنید تا یکدست شود این مخلوط را روی کیک بمالید و با پسته و شکلات تزئین کنید بگذارید کیک به مدت ۱ ساعت در یخچال بماند.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ٦۰ دقیقه

این کیک برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۳۱۷ = ۳۱۵ کیلوکالری

پروتئین ٦ گرم

چربی ۱۷ گرم

هیدرات کربن ۳۲ گرم

نان خامه‌ای

مواد لازم برای ۱۲ عدد

برای خمیر

آب	$\frac{1}{4}$ لیتر
کره	۶۵ گرم
شکر	۲ قاشق غذاخوری
آرد	۱۲۵ گرم
تخم مرغ	۴ عدد

برای داخل و سس

توت فرنگی	۲۵۰ گرم
شکر	۳ قاشق غذاخوری
آب پرتغال	۱ قاشق غذاخوری
خامه	۲۰۰ گرم

۱ – آب را به همراه کره و شکر در ظرفی بریزید به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بجوشانید.

۲ – آرد را یکدفعه به آن اضافه کرده و آنقدر هم بزنید تا یک گلوله خمیر به دست آید به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آن را حرارت دهید.

۳ – فر را با درجه ۱۷۵ روشن کنید.

۴ – تخم مرغ‌ها را یکی یکی به خمیر اضافه کنید و هر بار خوب هم بزنید تا خمیری یکدست و نرم بدست آید.

۵ – ظرف مناسبی را چرب کنید.

۶ – خمیر را توسط قیف خامه ریز به شکل ۵ عدد نان خامه‌ای بزرگ در ظرف بریزید طوری که از هم فاصله داشته باشند.

۷ – ظرف را روی پنجره وسط قرار داده، ماکروفر را هم با توان ۶۰۰ وات روشن کنید به طوری که بعد از ۷ الی ۸ دقیقه نان‌ها طلائی رنگ شوند.

۸ – بعد از گذشت این زمان نان‌ها را برش بزنید و بگذارید سرد شوند.

۹ – برای تهیه سس ۱۵۰ گرم توت فرنگی را به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. بعد آنها را از صافی رد کرده و یک قاشق غذاخوری و آب پرتغال به آن اضافه کنید باقی توت فرنگی را درسته به سس اضافه کنید.

۱۰ – خامه را با باقی شکر خوب هم بزنید داخل نان‌ها را با خامه پر کرده و روی آنها را سس توت فرنگی بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۵ دقیقه

این شیرینی برای هر نفر دارای کیلوژول ۷۷۰ = ۱۸۴ کیلوکالری

پروتئین ۴ گرم

چربی ۱۱ گرم

هیدرات کربن ۱۵ گرم

* * *

تارت انگور

مواد لازم برای ۱۲ تکه

برای خمیر

آرد	۱۵۰ گرم
شکر	۲ قاشق غذاخوری
کره	۷۵ گرم
زرده تخم مرغ	۱ عدد

داخل کیک

انگور بی دانه	۴۰۰ گرم

روی کیک

سفیده تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۲ قاشق غذاخوری
بادام ورقه شده	۳ قاشق غذاخوری

۱ - آرد و شکر و کره و زرده تخم مرغ را به سرعت مخلوط کنید تا خمیری یکدست تهیه شود در حدود نیم ساعت خمیر را در یخچال قرار دهید.

۲ - انگورها را تمیز کرده و بشویید. فر را با درجه ۱۷۵ روشن کنید.

۳ - یک قالب مناسب تارت را خوب چرب کنید.

۴ - خمیر را روی سطحی که به آن آرد پاشیده‌اید، به اندازه قالب و نازک باز کنید.

۵ - خمیر را در قالب بیاندازید و کمی آن را در قالب فشار دهید خمیر را از چند جا با چنگال سوراخ کنید.

۶ - انگورها را بطور یکسان روی خمیر بریزید.

۷ - سفیده‌ها را آنقدر بزنید که از ظرف نریزد و شکر را کم کم به آن اضافه کنید.

۸ - سفیده‌ها را روی انگورها بریزید بادام ورقه شده را روی آن بپاشید.

۹ - قالب را روی پنجره وسط بگذارید ماکروفر را هم روشن کرده و با توان ۱۸۰ وات به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید.

۱۰ - درجه فر را به ۱۵۰ درجه کاهش دهید کیک را یک طبقه پایین‌تر قرار دهید و مجدداً به مدت ۱۵ دقیقه با توان ۱۸۰ وات حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱ ساعت

این کیک برای هر نفر دارای کیلوژول ۶۴۲ = ۱۵۴ کیلوکالری

پروتئین ۳ گرم

چربی ۷ گرم

هیدرات کربن ۲۰ گرم

* * *

کیک سیب

مواد لازم برای ۱۲ تکه

کره نرم	۱۵۰ گرم
عسل	۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۶ عدد

آرد سبوس دار	۱۵۰ گرم
بیکینگ پادر	۳ قاشق چایخوری
پودر نارگیل	۵۰ گرم
سیب	۴۰۰ گرم
مغز تخمه آفتاب گردان	۲ قاشق غذاخوری
عسل	۱ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری

۱ – فر را با درجه ۱۷۵ گرم کنید.

۲ – کره و عسل را خوب مخلوط کنید. تخم مرغ‌ها را اضافه کنید.

۳ – آرد و بیکینگ پودر و نارگیل را اضافه کنید.

۴ – سیب‌ها را ریز خرد کنید و به خمیر اضافه کنید.

۵ – قالب مناسبی را چرب کنید و خمیر را داخل آن بریزید.

۶ – مغز تخمه آفتاب گردان و عسل و کره را روی کیک بپاشید.

۷ – قالب را روی پنجره وسط قرارداده و ماکروفر را هم به مدت ۳۰ دقیقه با توان ۱۸۰ وات روشن کنید تا زمانی که کیک طلائی رنگ شود. در ۱۰ دقیقه آخر حرارت فر را به ۱۵۰ درجه کاهش دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵۰ دقیقه

این کیک برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۱۳۱ = ۲۷۰ کیلوکالری

پروتئین ۶ گرم

چربی ۱۸ گرم

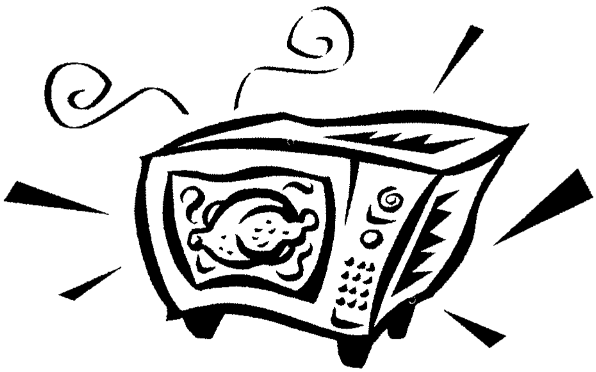
هیدرات کربن ۱۸ گرم

پخت و پز با ماکروفر و گاز

غذای کامل شماره ۱

- ☑ پیش غذا: سوپ با قارچ زرده تخم مرغ و گشنیز
- ☑ غذای اصلی: فیله گوساله با سس سبزیجات
- ☑ گراتن سیب زمینی با تخم مرغ و بشقاب سبزیجات
- ☑ دسر: پودینگ با ماست خامه‌ای با کمپوت توت فرنگی

توجه: فیله گوساله در قابلمه و روی گاز پخته می‌شود و سبزیجات در ماکروفر.



سوپ

مواد لازم برای ۴ نفر

عصاره گوشت	$\frac{۳}{۴}$ لیتر
زرده تخم مرغ	۴ عدد
چند برگ گشنیز	

بهتر است از عصاره فیله‌ای که در قابلمه پخته شده استفاده شود.

۱ - عصاره گوشت و قارچ را در ۴ فنجان سوپ خوری پر کنید.

۲ - در هر فنجان با احتیاط یک زرده تخم مرغ بیاندازید و با برگهای گشنیز تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۵ دقیقه

این سوپ برای هر نفر دارای کیلوژول ۳۸۰ = ۹۰ کیلوکالری

پروتئین ۴ گرم

چربی ۸ گرم

هیدرات کربن ۰

* * *

فیله گوساله با سس سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر

قارچ	۱۵۰ گرم
آب گوشت	۲ لیتر
فیله گوساله	۱ عدد ۶۰۰ گرم
جعفری	۵۰ گرم
ریحان	۵۰ گرم
خامه	۴ قاشق غذا خوری

۱ - قارچ‌ها را خرد کرده و به همراه آب گوشت بجوشانید. گوشت را به مدت نیم ساعت در قابلمه بیاندازید.

۲ - گوشت را از قابلمه خارج کرده و داخل فویل آلومینیوم بپیچید تا گرم بماند. به آب گوشت نمک و فلفل بزنید و مقداری از آن را برای سوپ کنار بگذارید.

۳ - سبزیجات را کاملاً ریز خرد کرده و به خامه اضافه کنید. تخم مرغ‌ها را اضافه کرده نمک و فلفل زده و کاملاً خوب با هم زن مخلوط کنید.

۴ - این مخلوط را داخل ماکروفر با توان ۳۶۰ وات به مدت ۲ دقیقه حرارت دهید. آنها را بیرون آورده و خوب هم بزنید دوباره ۱ تا ۲ دقیقه دیگر حرارت دهید در طی این مدت چند بار آن را خوب هم بزنید.

۵ - گوشت را به همراه سس در کنار بشقاب سبزیجات قرار دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۶۰ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۱۴۳ = ۲۷۲ کیلوکالری

پروتئین ۴۰ گرم

چربی ۱۱ گرم

هیدرات کربن ۱ گرم

* * *

بشقاب سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر

اسفناج	۵۰۰ گرم
رنده جوز هندی	نوک قاشق غذاخوری
کره یا مارگارین	۴ قاشق چایخوری
کلم قمری	۲۵۰ گرم
هویج	۲۵۰ گرم
خامه	۱ قاشق غذاخوری
نخود فرنگی	۳۵۰ گرم

۱ - اسفناج را شسته و در یک ظرف با در بسته به مدت ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. آب آن را بگیرید و به آن یک قاشق چایخوری کره، نمک، فلفل و جوز هندی بزنید و

دوباره به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. بعد آن را داخل یک فنجان فشار دهید و سپس در وسط یک بشقاب یا دیس گرد برگردانید.

۲ –کلم قمری راخلالی خرد کنید در آن نمک و یک قاشق چایخوری کره زده و در ظرفی با در بسته به مدت ۶ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید آن را هم در بشقاب سبزیجات بریزید.

۳ – هویج را به شکل حلقه‌های نازک برش داده و به همراه خامه در ظرفی در بسته به مدت ۶ تا ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد به آن نمک زده و در بشقاب بریزید.

۴ – نخود فرنگی را با باقی کره در ظرفی دربسته ریخته و به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد نمک زده و به سبزیجات اضافه کنید.

۵ – با فویل روی بشقاب را بپوشانید و قبل از اینکه آن را سرو کنید برای گرم کردن به مدت ۳ دقیقه در ماکروفر در توان ۶۰۰ وات قرار دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۷۸۲ = ۱۸۹ کیلوکالری

پروتئین ۱۰ گرم

چربی ٦ گرم

هیدرات کربن ۲۲ گرم

* * *

گراتن سیب زمینی با تخم مرغ

مواد لازم برای ۴ نفر

تخم مرغ آب پز	۲ عدد
سیب زمینی	٦۰۰ گرم
خامه	$\frac{1}{4}$ لیتر
تخم مرغ	۲ عدد
خردل	۱ قاشق چایخوری
کره یا مارگارین	۵۰ گرم
رنده جوز هندی	نوک قاشق چایخوری

۱ - پوست تخم‌مرغ‌های آب پز شده را کنده و خوب ریز کنید سیب زمینی‌ها را پوست کنده و به صورت ورقه‌های نازک برش دهید.

۲ - خامه را با تخم مرغ‌های خام، خردل و ادویه جات خوب هم بزنید سیب زمینی را در چهار قالب کوچک پهن کنید و مخلوط خامه من تخم مرغ را روی آنها بریزید.

۳ - کره را به مدت ۳۰ ثانیه با حرارت ۶۰۰ وات آب کنید. تخم مرغ خرد شده را در وسط سیب زمینی‌ها ریخته و کره آب شده را روی آنها بریزید به مدت ۲۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۰۱۰ = ۴۸۰ کیلوکالری

پروتئین ۱۲ گرم

چربی ۳۷ گرم

هیدرات کربن ۲۱ گرم

* * *

پودینگ ماست با توت فرنگی

مواد لازم برای ۴ نفر

توت فرنگی	۵۰۰ گرم
ژله توت فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۴ قاشق غذاخوری
ماست خامه‌ای	۳۰۰ گرم
ورقه ژلاتین	۵ عدد

۱ - چند عدد از توت فرنگی‌ها را برای تزئین کنار بگذارید. بعد آنها را به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید. در چند ثانیه آخر ژله را هم به آن اضافه کنید.

۲ - زرده‌ها را با شکر خوب مخلوط کنید و بعد ماست را اضافه کنید. ژلاتین را در آب سرد،

نرم کنید بعد به مدت ۳۰ ثانیه با توان ۶۰۰ وات آنها را حل کنید و به کرم اضافه کنید.

۳ - سفیده‌ها را خوب هم زده و به مخلوط ماست اضافه کنید. ۴ قالب را چرب کنید و کرم را در آنها پر کنید. چند ساعت در یخچال بگذارید تا خوب خودش را بگیرد آن را در بشقاب برگردانده و با سس توت فرنگی و توت فرنگی تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۵۴۰ = ۳۷۰ کیلوکالری

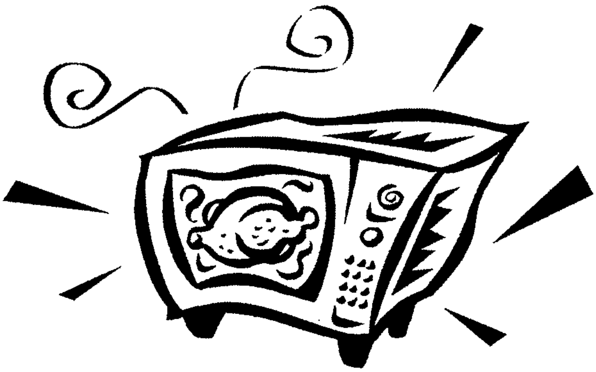
پروتئین ۱۷ گرم

چربی ۱۳ گرم

هیدرات کربن ۴۰ گرم

غذای کامل شماره ۲

- ☑ پیش غذا: سوپ ماهی
- ☑ غذای اصلی: راگوی گوسفند باترخون و سرکه به همراه دلمه سیب زمینی و رازیانه
- ☑ دسر: گراتن آلو با بستنی وانیلی



سوپ ماهی

میگو	۲۵۰ گرم
کره یا مارگارین	۲۰ گرم
عصاره سبزیجات مرغ یا ماهی	۴۰۰ میلی لیتر
زعفران	۱/۴ قاشق چایخوری
خامه	۱/۸ لیتر

۱ - میگوها را پوست کنده و تمیز کنید.

۲ - کره را به مدت ۳۰ ثانیه با توان ۶۰۰ حرارت دهید. میگوها را در چهار فنجان سوپ خوری پر کنید کمی کره روی آنها بمالید با فویل در آنها را ببندید.

۳ - عصاره ماهی یا مرغ یا سبزیجات را با زعفران، خامه و نمک مخلوط کرده و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ - فنجان‌های حاوی میگو را به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات در ماکروفر قرار دهید بعد آنها را بیرون آورده فویل را برداشته و عصاره داغ را روی آنها بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱۵ دقیقه

این سوپ برای هر نفر دارای کیلوژول ۷۵۲ = ۱۷۹ کیلوکالری

پروتئین ۷ گرم

چربی ۱۴ گرم

هیدرات کربن ۱ گرم

* * *

راگوی گوشت گوسفند باسرکه و ترخون

مواد لازم برای ۴ نفر

کره یا مارگارین	۵۰ گرم
پیاز کوچک	۲ عدد
ران گوسفند خرد شده	۵۰۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
عصاره مرغ	۳۰۰ میلی لیتر
ترخون	۲ ساقه

۱ - کره را به مدت ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کنید پیازها را پوست کنده خرد کرده و به کره اضافه کنید به مدت ۲ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۲ - گوشت را اضافه کنید در ظرف را ببندید و به مدت ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بپزید. آرد و سرکه را به آن اضافه کنید.

۳ - عصاره مرغ را داغ کرده و روی گوشت بریزید. ترخون را خرد نکرده داخل گوشت بیاندازید و مجدداً به مدت ۱۰ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۵۴۷ = ۳۷۷ کیلوکالری

پروتئین ۲۶ گرم

چربی ۲۷ گرم

هیدرات کربن ۳ گرم

* * *

دلمه سیب زمینی

مواد لازم برای ۴ نفر

سیب زمینی درشت	۴ عدد (در حدود ۶۰۰ گرم)
خامه	۱۰۰ گرم
کره یا مارگارین	۲۰ گرم

۱ - سیب زمینی‌ها را خوب بشوئید. در یک بشقاب یک عدد دستمال کاغذی مخصوص آشپزخانه قرار دهید. سیب زمینی‌ها را به شکل دایره روی آن بچینید. یک دستمال کاغذی دیگر روی سیب زمینی‌ها قراردهید. به مدت ۱۲ تا ۱۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات به آنها حرارت دهید.

۲ - قسمتی از روی سیب زمینی را بردارید تا بتوانید داخل آنها را با احتیاط خالی کنید طوری که به دیواره‌ها صدمه‌ای نخورد. قسمت داخلی سیب زمینی‌ها را با خامه، کره، نمک و فلفل خوب مخلوط کنید.

۳ - با کمک یک قیف خامه ریز، مخلوط آماده شده را داخل سیب زمینی‌ها پر کنید. قبل از سرو کردن ۱ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۹۶۳ = ۲۳۰ کیلوکالری

پروتئین ۳ گرم

چربی ۱۵ گرم

هیدرات کربن ۱۹ گرم

* * *

رازیانه

مواد لازم برای ۴ نفر

رازیانه	۱ عدد (۷۵۰ گرم)
کره یا مارگارین	۵۰ گرم
آب لیمو	۱ قاشق غذا خوری
پنیر پیتزای رنده شده	۳ قاشق غذاخوری

۱ ـ رازیانه را پاک کرده، شسته، قسمت سبز آن را خرد کرده و کنار بگذارید.

۲ – کره را به مدت ۳۰ ثانیه با توان ۶۰۰ وات حرارت داده رازیانه را در آن تاب دهید. بعد با فویل روی آن را پوشانده و به مدت ۱۳ تا ۱۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات به آن حرارت دهید.

۳ – به آن نمک و فلفل و آب لیمو زده و پنیر و قسمت‌های سبز خرد شده را رویش بپاشید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۹۵۴ = ۲۲۸ کیلوکالری

پروتئین ۹ گرم

چربی ۱۴ گرم

هیدرات کربن ۱۶ گرم

* * *

گراتن آلو با بستنی وانیلی

مواد لازم برای ۴ نفر

بادام ورقه شده	۲۵ گرم
آلو سیاه	۷۵۰ گرم
شکر	۳۰ گرم
زرده تخم مرغ	۲ عدد
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری
کره	۱۰۰ گرم
بستنی وانیلی	۲۵۰ میلی لیتر
دارچین	نوک قاشق چایخوری

۱ - ورقه‌های بادام را به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت می‌دهیم.

۲ - آلوها را تمیز کرده هسته شان را در آورده خرد کرده و با شکر و دارچین مخلوط کنید.

۳ - در ظرف را بسته به مدت ۳ تا ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۴ - زرده تخم مرغ را با آب لیمو مخلوط کنید کره را به مدت ۱/۵ دقیقه با همان توان آب کنید.

۵ - تخم مرغ را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه با همان توان حرارت دهید تا خودش را بگیرد بعد حسابی با هم زن آن را هم بزنید در حالی که آن را هم می‌زنید کره را قطره قطره اضافه کنید.

۶ - بستنی را روی آلوها بریزید با سس و ورقه‌های بادام بو داده تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۳۵ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۰۳۲ = ۴۸۶ کیلوکالری

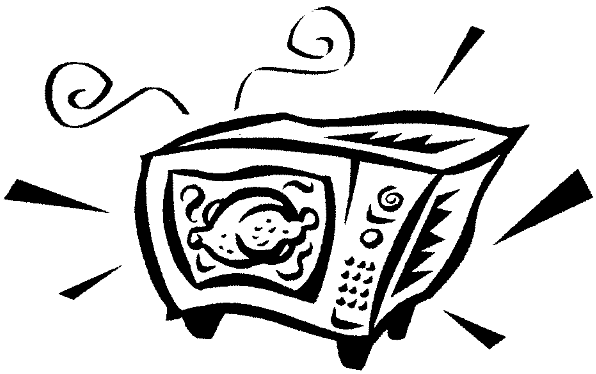
پروتئین ۵ گرم

چربی ۳۲ گرم

هیدرات کربن ۳۶ گرم

غذای کامل شماره ۳

- ☑ پیش غذا: سوپ جعفری
- ☑ غذای اصلی: فیله گوسفند با سیب زمینی و سالاد
- ☑ دسر: توت فرنگی با خامه و کارامل



سوپ جعفری

مواد لازم برای ۴ نفر

مغز کرفس	۱۵۰ گرم
آب لیمو	۱ قاشق چایخوری
جعفری	۲۰۰ گرم
عصاره سبزیجات	$\frac{۳}{۴}$ لیتر
کره	۴ قاشق غذا خوری
جوز هندی	نوک قاشق چایخوری
خامه	۲۲۵ گرم

۱ - کرفس‌ها را خرد کرده به همراه آب لیمو و ۱ قاشق غذاخوری آب به مدت ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۲ - جعفری‌ها را شسته و برگ‌ها را از ساقه‌ها جدا کنید ساقه‌های جعفری را بهمراه عصاره سبزیجات در ظرف در بسته‌ای ریخته و به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید.

۳ - برگ‌های جعفری را که هنوز خیس هستند در ظرفی بریزید در ظرف را بسته و به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بلافاصله آنها را در آب سرد قرار داده و بیرون بیاورید سپس به مدت ۱ دقیقه با ۱ قاشق غذا خوری کره با همان توان حرارت دهید.

۴ - عصاره سبزیجات را از صافی رد کنید و به مواد قبلی اضافه کنید به مدت ۳ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد با هم زن خوب آن را هم بزنید تا به حالت پوره در آید کره را به صورت قطعات کوچک به آن اضافه کنید و نمک و فلفل و جوز هندی بزنید.

۵ - خامه را خوب بزنید. کرفس را بار دیگر با توان ۶۰۰ وات به مدت ۱ دقیقه حرارت دهید. آن را در ۴ فنجان سوپخوری بریزید و سوپ را روی کرفس‌ها بریزید. روی فنجان یک قاشق خامه بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۶۰ دقیقه

این سوپ برای هر نفر دارای کیلوژول ۱۲۰۸ = ۲۸۸ کیلوکالری

پروتئین ۳ گرم

چربی ۲۸ گرم

هیدرات کربن ۴ گرم

سالاد

مواد لازم برای ۴ نفر

گوجه فرنگی	۴۵۰ گرم
پیازچه	۲۰۰ گرم
کاهو	۱ عدد
لوبیا سفید پخته شده	۲۵۰ گرم
عدس پخته شده	۲۵۰ گرم
سرکه	۵ قاشق غذاخوری
حبه سیر	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
عصاره سبزیجات	۴ قاشق غذاخوری
روغن ذرت	۴ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۷ قاشق غذاخوری

۱ - پوست گوجه فرنگی‌ها را کنده و آن‌ها را ورقه ورقه کنید.

۲ - پیازچه را شسته و اریب حلقه حلقه کنید. کاهو را شسته و خرد کنید به اندازه دلخواه.

۳ - ۲ قاشق سرکه را با نمک و فلفل و ۳ قاشق غذاخوری روغن ذرت مخلوط کرده و روی لوبیا و عدس پخته شده بریزید.

۴ - سیر را رنده کنید پیاز را نگینی خرد کنید و آنها را با ۳ قاشق غذاخوری سرکه و عصاره سبزیجات به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد باقی روغن ذرت و روغن مایع مخلوط کنید.

۵ - سبزیجات را در بشقاب چیده و سس گرم را روی آن بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۶۰ دقیقه

این سالاد برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۳۸۵ = ۵۷ کیلوکالری

پروتئین ۱۷ گرم

چربی ۳۴ گرم

هیدرات کربن ۴۲ گرم

فیله گوسفند

مواد لازم برای ۴ نفر

راسته گوسفند	۴۵۰ گرم (۲ عدد درسته)
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
نمک دانه درشت	۵۰۰ گرم
آرد	۴۰۰ گرم
سفیده تخم مرغ	۶ عدد
برگ مورد	۵ عدد
ترخون	۵۰ گرم

۱ - گوشت را از سه طرف در روغن سرخ کنید.

۲ - از ترکیب نمک، آرد و سفیده تخم مرغ یک خمیر یکدست تهیه کنید قسمتی از آن را داخل یک قالب مستطیل یا بیضی شکل باز کنید.

۳ - گوشت را داخل آن گذاشته برگ مورد و ترخون را به شکل دسته‌ای در اطراف گوشت قرار دهید با باقی خمیر روی گوشت را بپوشانید.

۴ - به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

۵ - خمیر روی گوشت را برداشته، گوشت را خارج کرده و ورقه ورقه برش دهید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۷۰۰ = ۱۶۸ کیلوکالری

پروتئین ۲۲ گرم

چربی ۸ گرم

هیدرات کربن ۰

دسر توت فرنگی با خامه و کارامل

مواد لازم برای ۴ نفر

نان سوخاری	۴ عدد
گردو یا فندق	۱۰۰ گرم
کره یا مارگارین	۷۵ گرم
وانیل	۱ بسته ($\frac{۱}{۲}$ قاشق چایخوری)
توت فرنگی	۲۵۰ گرم
خامه	۲۵۰ گرم
پودر قند	۲ قاشق غذاخوری

۱ - نان سوخاری و گردو یا فندق را آسیاب کنید کره را در ماکروفر آب کرده و مخلوط را داخل آن بریزید و وانیل را اضافه کنید بعد آن را داخل یک قالب پای بریزید.

۲ - بگذارید این مخلوط به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت ببیند. در این بین توت فرنگی‌ها را شسته و خامه را بزنید.

۳ - توت فرنگی‌ها را روی قالب پای بریزید و خامه را به آن اضافه کنید.

۴ - پودر قند را با ۲ قاشق غذاخوری آب مخلوط کرده و به مدت ۳/۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات بصورت کارامل درآورید. کارامل را با قاشق روی خامه بریزید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۵۶۴ = ۶۱۳ کیلوکالری

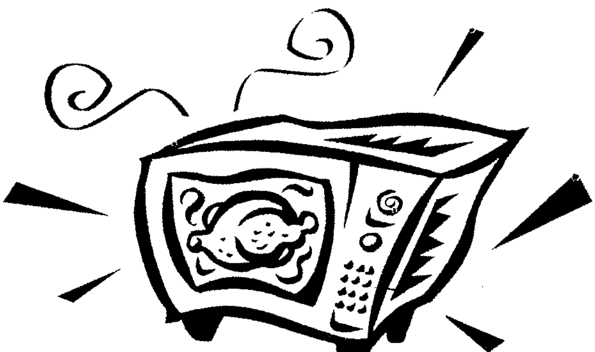
پروتئین ۷ گرم

چربی ۵۱ گرم

هیدرات کربن ۲۵ گرم

غذای کامل شماره ۴

- ☑ پیش غذا: سالاد فیله مرغ با سس بادام
- ☑ غذای اصلی: ماهی قزل آلا (یا آزاد) درسته با کره شویدی بهمراه سیب زمینی و سبزیجات
- ☑ دسر: موس شکلاتی



سالاد فیله مرغ با سس بادام

مواد لازم برای ۴ نفر

سینه مرغ	۵۰۰ گرم (۴ عدد)
سویا سس	۱ قاشق غذاخوری
بادام پوست کنده	۷۵ گرم
زرده تخم مرغ	۲ عدد
سرکه	۱ قاشق چایخوری
روغن مایع	$\frac{1}{8}$ لیتر
خامه	۴ قاشق غذاخوری
کاهو (چند نوع)	به مقدار دلخواه

۱ - سینه مرغ را شسته و داخل سویا سس بغلطانید بعد آن را در کیسه مخصوص ماکروفر قرارداده در کیسه را ببندید و با سوزن چند سوراخ ریز روی آن ایجاد کنید به مدت ۴ تا ۵ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد بگذارید در همان کیسه سرد شود.

۲ - بادام‌ها را با توان ۶۰۰ وات به مدت ۳ دقیقه سرخ کنید در طی این مدت یکبار آنها را هم بزنید بعد از سرد شدن ۳۰ گرم از آن را آسیاب کنید و باقی را خلال کرده و کنار بگذارید.

۳ - زرده تخم مرغ را با سرکه مخلوط کنید و در حال هم زدن قطره قطره روغن را بـه آن اضافه کنید سپس آن را با خامه، نمک و فلفل و بادام آسیاب شده خوب مخلوط کنید.

۴ - انواع کاهوها را شسته و در چهار بشقاب بچینید فیله مرغ را روی آنها قرارداده سس را روی آنها ریخته و با بادام تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۴۰ دقیقه

این سالاد برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۳۵۲ = ۵۶۲ کیلوکالری

پروتئین ۳۷ گرم

چربی ۴۲ گرم

هیدرات کربن ۴ گرم

ماهی قزل آلا (یا آزاد) درسته باکره شویدی

مواد لازم برای ۴ نفر

ماهی قزل آلا	۱ عدد (یک و نیم کیلو)
کره	۱۲۵ گرم
آب نارنج	۱ قاشق غذا خوری
جعفری	۱۰۰ گرم

۱ - ماهی را تمیز کرده شسته، سر، دم و باله‌های آن را جدا کنید.

۲ - ۲۵ گرم کره را در نیم قاشق غذا خوری آب نارنج به مدت ۳۰ ثانیه با توان ۶۰۰ وات آب کنید به آن نمک و فلفل بزنید و آن را به داخل شکم و روی ماهی بمالید. یکی دو ساقه شوید را داخل شکم ماهی بگذارید و آن را با شکم روی ظرف قراردهید.

۳ - روی ماهی را پوشانده و به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه با همان توان حرارت دهید.

۴ - باقی کره را به مدت ۲ دقیقه با توان ۶۰۰ وات آب کنید و دوغ آن را بگیرید شوید را خرد کرده و به همراه باقی آب نارنج، نمک و فلفل به کره اضافه کرده و به همراه ماهی سرو کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۳۰۵۴ = ۷۳۰ کیلوکالری

پروتئین ۴۸ گرم

چربی ۵۷ گرم

هیدرات کربن ۰

* * *

سیب زمینی

مواد لازم برای ۴ نفر

شوید	۵۰ گرم
سیب زمینی ریز	۱ کیلو

۱ - برگهای شوید را خرد کنید.

۲ - سیب زمینی‌ها را شسته و به همراه ساقه‌های شوید و نمک به مدت ۱۵ دقیقه در آب جوش بپزید. بعد آنها را از آب خارج کرده و پوست بکنید.

۳ - سیب زمینی‌ها را با برگهای شوید مخلوط کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۵ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۵۸۸ = ۱۴۰ کیلوکالری

پروتئین ۴ گرم

چربی ۰

هیدرات کربن ۳۰ گرم

* * *

سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر

کدو	۵۰۰ گرم
کره یا مارگارین	۳۰ گرم

۱ - کدو را شسته و از طول آن را به ورقه‌های نازک برش دهید.

۲ - آن را به همراه کره و نمک در ظرفی ریخته و در ظرف را خوب ببندید و به مدت ۷ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید در طی این مدت یکبار کدوها را با احتیاط هم بزنید.

۳ - بعد آنها را در ظرف ریخته و فلفل بزنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۱۷ دقیقه

این غذا برای هر نفر دارای کیلوژول ۳۲۸ = ۷۸ کیلوکالری

پروتئین ۲ گرم

چربی ۷ گرم

هیدرات کربن ۲ گرم

موس شکلاتی

مواد لازم برای ۴ نفر

شکلات با طعم قهوه	۲۰۰ گرم
کره یا مارگارین	۳۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۳ قاشق غذاخوری
خامه	۱۰۰ میلی لیتر

۱ - شکلات و کره را در ظرفی دربسته به مدت ۴ دقیقه با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد آن را خوب با هم زن مخلوط کنید.

۲ - زرده تخم مرغ، شکر و ۲ قاشق خامه را خوب هم بزنید و به مدت ۴۵ ثانیه بدون در با توان ۶۰۰ وات حرارت دهید بعد آن را خوب هم زده و به مخلوط شکلات اضافه کنید بگذارید مخلوط سرد شود.

۳ - باقی خامه و سفیده تخم مرغ را حسابی بزنید و به مخلوط قبلی اضافه کنید. مخلوط را در ۴ ظرف مناسب پر کنید و بگذارید در یخچال خوب خشک شود.

۴ - با اشکال مختلف شکلاتی تزئین کنید.

مدت زمان لازم برای تهیه و پخت ۲۰ دقیقه

این دسر برای هر نفر دارای کیلوژول ۲۳۸۰ = ۵٦۹ کیلوکالری

پروتئین ۱۲ گرم

چربی ۳۵ گرم

هیدرات کربن ۳۹ گرم